

C6



OWNER'S MANUAL

P. 2-7

BETRIEBSANLEITUNG

S. 8-15

MODE D'EMPLOI

P. 16-22

MANUALE D'USO

P. 23-29

MANUAL DEL USUARIO

P. 30-36

HANDLEIDING

P. 37-43

BRUKSANVISNING

S. 44-50

KÄYTTÖOHJE

S. 51-57

- SERIAL NUMBER ● SERIENNUMMER
- NUMERO DE SERIE ● NÚMERO DE SERIE
- NUMERO DI SERIE ● SERIENNUMBER
- SERIENNUMBER ● SARJANUMERO

TUNTURI®
THE MOTOR – *it's you.*

INFORMATION AND WARNINGS

Please read this owner's manual through carefully before assembling, using and servicing the workout equipment! Follow the instructions described in this manual carefully. The equipment has been designed for home use. Please notice that the warranty does not cover any damages due to negligence of assembly, adjustment or maintenance instructions described in this manual!

NOTE ABOUT YOUR HEALTH

- Before you start any training, consult a physician to check your state of health.
- If you experience nausea, dizziness or other abnormal symptoms while exercising, stop your workout at once and consult a physician.
- To avoid muscular pain and strain, begin each workout by warming up and end it by cooling down (slow pedaling at low resistance). Don't forget to stretch at the end of the workout.

NOTE ABOUT THE EXERCISING

ENVIRONMENT

- The device is not to be used outdoors.
- Place the device on a firm, level surface. Place the device on a protective base.
- Make sure that the exercising environment has adequate ventilation. To avoid catching cold, do not exercise in a draughty place.

NOTE ABOUT USING THE EQUIPMENT

- If children are allowed to use the equipment, they should be supervised and taught to use the device properly, keeping in mind the child's physical and mental development and their personality.
- Before you start using the device, make sure that it functions correctly in every way. Do not use a faulty device.
- Only one person may use the equipment at a time.
- Hold the handlebar for support when getting on or off the equipment.
- Wear appropriate clothing and shoes when exercising.
- Protect the meter from sunlight and always dry the surface of the meter if there are any drops of sweat on it.
- Do not attempt any servicing or adjustment other than those described in this manual.
- The device must not be used by persons weighing over 110 kg.
- The device is designed for household use only. The warranty of 24 months applies only for faults in household use.

WELCOME TO THE WORLD OF TUNTURI EXERCISING!

Your choice shows that you really want to invest in your well being and condition; it also shows you really value high quality and style. With Tunturi Fitness Equipment, you've chosen a high quality, safe and motivating product as your training partner. Whatever your goal in training, we are certain this is the training equipment to get you there. You'll find information about using your exercise equipment and what makes for efficient training at Tunturi's website at www.tunturi.com.

ASSEMBLY

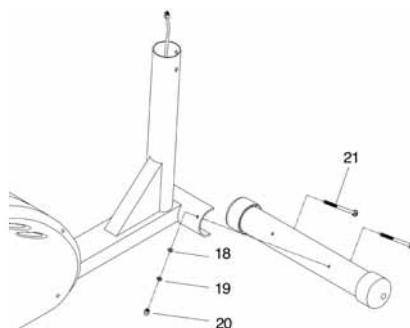
Check that the following parts are in the package:

- A** Frame
- B** Front support
- C** Rear support
- D** Front frame tube
- E** Arms (2)
- F** Footrests (2)
- G** Meter
- H** Handlebar
- I** Shaft
- J** Assembly kit (contents marked with * in the spare part list): keep the assembly tools, as you may need them e.g. for adjusting the equipment

If necessary, contact the dealer and give the model, serial number and the needed spare part number from the spare part list in the back of the manual. The package includes a silicate bag for absorbing moisture during storage and transportation. Left, right, front and back are as seen from the exercising position. Allow at least 100 cm of clearance around the equipment.

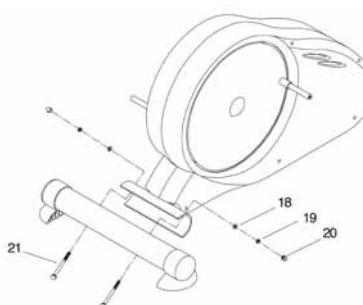
FRONT SUPPORT

Attach the front support with transportation wheels to the main frame with two bolts, washers, locking sleeves and nuts.



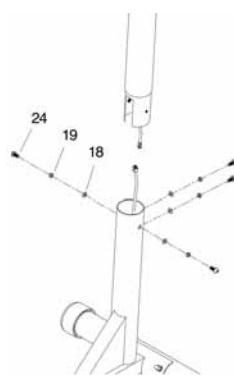
REAR SUPPORT

Push the stand feet to the rear support ends and attach the rear support to the main frame with two bolts, washers, locking sleeves and nuts.



FRONT FRAME TUBE

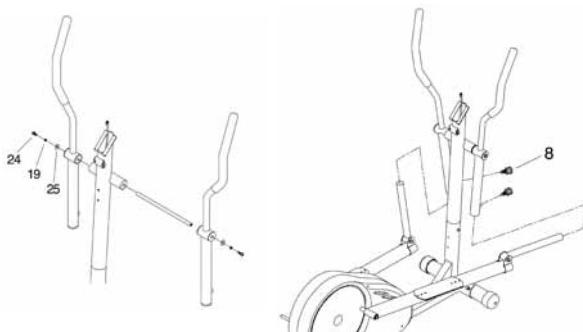
Remove the rubber band from around meter cable coming from the frame tube. Attach the meter cable to the connector coming from the front frame tube. Push the front frame tube inside the frame tube: do not damage the meter cable! Attach the front frame tube tight to the frame with the washers and attachment screws.



ARMS

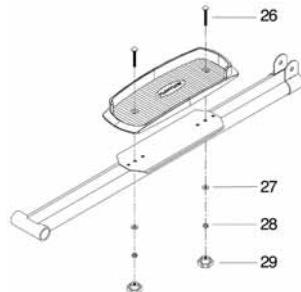
Push the metal shaft through the bracket housing of the left arm. Attach now the left arm to the front frame tube by pushing the metal shaft through the opening in the tube. Push the right arm on the shaft and lock it by tightening a large washer, a locking sleeve and a screw to the both ends of the shaft. Tighten the arms using two Allen keys. Push the left footrest support forward so that you can push the adjustment tube in the front of the foot rest support inside the arm tube. Lock the adjustment tube with the locking screw. Repeat the procedure with the right footrest support.

NOTE! The European model allows selecting adjustment (see Adjusting the footrest supports).



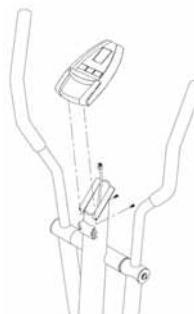
FOOTRESTS

Attach the footrests to the position of your choice on the pedal shafts with two screws, two washers / screw and locking nuts.



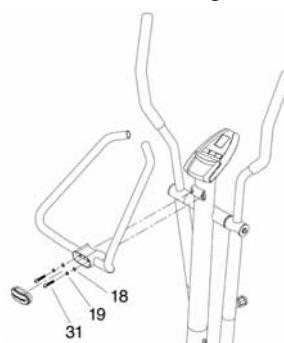
METER

Remove the two attachment screws at the back of the meter. You can select the unit of weight to be displayed by the switch at the back of the meter housing. You can select either kg or LB (default = kg). Attach the cable coming from the front frame tube to the connector of the meter and push the meter into place on top of the front frame tube. Attach the meter with the two attachment screws.



HANDLEBAR

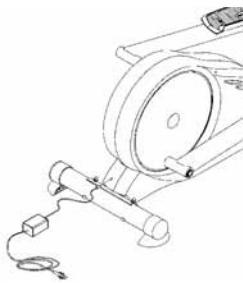
Fasten the handlebar firmly to the front frame tube with two screws and two sleeves / screw. Slide the plastic cover over the fastening screws.



POWER CORD

Plug the transformer into the connector, just above the rear support, and then the transformer cord into the wall socket.

- Always unplug the appliance from the wall socket and remove the cord from the appliance immediately after use.
- Make sure that the cord does not run underneath the appliance.



USE

ADJUSTING THE FOOTREST SUPPORTS

(EUROPEAN MODEL)

Turn the locking knob counterclockwise and pull the locking knob out so that the adjusting tube can be moved freely up and down. When the height is right, let go of the knob. The tube locks into place. Tighten the locking knob clockwise.

NOTE! Always make sure that the locking knob is fastened properly before starting to exercise. Adjust the footrest support height so that the elliptic movement does not strain your ankles.

EXERCISING

Working out using an elliptical trainer is excellent aerobic exercise, the principle being that the exercise should be suitably light, but of long duration. Aerobic exercise is based on improving the body's maximum oxygen uptake, which in turn improves endurance and fitness. The ability of the body to burn fat as a fuel is directly dependent on its oxygen-uptake capacity. Aerobic exercise should above all be pleasant. You should perspire, but you should not get out of breath during the workout. You must, for example, be able to speak and not just pant while pedaling. You should exercise at least three times a week, 30 minutes at a time, to reach a basic fitness level. Maintaining this level requires a few exercise sessions each week. Once the basic condition has been reached, it is easily improved simply by increasing the number of exercise sessions. Exercise is always rewarding for weight loss, because it is the only way of increasing the energy spent by the body. This is why it is always worthwhile to combine regular exercise with a healthy diet. A dieter should exercise daily, at first 30 minutes or less at a time, gradually increasing the daily workout time to one hour.

You should start slowly at a low pedaling speed and low resistance, because for an overweight person strenuous exercise may subject the heart and circulatory system to excessive strain. As fitness improves, resistance and pedaling speed can be increased gradually. Exercise efficiency can be measured by monitoring the pulse. The pulse meter helps you monitor your pulse easily during exercise, and thus to ensure that the exercise is sufficiently effective but not over-strenuous.

Start your workout with slow tempo and low resistance. Gradually increase tempo and resistance according to your own condition. Keep your head up and neck long in order to avoid stress on your neck, shoulders and back. Keep also your back straight. Make sure that your feet are centered on the foot pedals and that your hips, knees, ankles and toes are facing forward. Keep your body weight centered over your lower body regardless of whether you lean forward or stand upright. Stop your workout by gradually decreasing tempo and resistance. Don't forget to stretch afterwards. To strengthen cardiovascular system, maintain low resistance but high tempo. Exercising with higher resistance and slow tempo strengthens correspondingly your back and hips.

METER

KEYS AND DISPLAYS

1. MANUAL

Allows you to set your effort level with the arrow keys during the workout. These programs can be saved in the memory of the meter.

2. ROLLING HILLS

This program changes the effort levels during your workout. The display shows the program and the changes in effort. You can choose a profile to your liking by pushing the ROLLING HILLS key repeatedly or with arrow keys. These programs can be saved in the memory of the meter.

3. HRC INTERVAL

This program changes the heart rate level during your workout. The display shows the program and the changes in TARGET HR. You can choose a profile to your liking by pushing the HRC INTERVAL key repeatedly or with arrow keys. These programs can be saved in the memory of the meter.

4. TARGET HR

This program allows you to PRESET your pulse level, i.e. the resistance is regulated so that your pulse remains at the requested level. If the pulse tends to rise, resistance is reduced automatically and vice versa. The set value can be changed also during the workout. These programs can be saved in the memory of the meter.

5. RESET

Press for 2 seconds, RESETS all values.

6. ENTER

Approves set values and user parameters, activates Quick Start-mode after pressing RESET.

7. MEMORY

Saves and recalls manual programs (P 1-8).

8. SCAN HOLD

The values displayed change at 6-second intervals. If you want to monitor any value for a longer period, press the SCAN HOLD key, and the display will be locked. When you want to view the changing values again, press the SCAN HOLD key to unlock.

9. ARROW KEYS

Used for setting values, increasing or decreasing resistance and selecting programs.

10. TIME / EFFORT (W)

This display alternates between elapsed time and effort in watts.

11. TOTAL COUNTS / COUNTS/MIN

This display alternates between total counts and counts/min (speed).

12. KCAL / HR

This display alternates between approximate energy consumption in kilocalories and heart rate. Since people's capacity to produce energy varies, the energy consumption display shows an approximation of the real consumption.

13. SELECTING UNIT

You can select the unit of weight to be displayed by the switch at the back of the meter housing. You can select either kg or LB.

14. TOTAL TRAINING COUNTER

Press both arrow keys simultaneously and the TIME window will present a total training time in hours.

OPERATING THE METER

NOTE! Protect the meter from direct sunlight, as it may damage the liquid crystal display. Do not expose the meter to water or severe impacts, as these may also damage the meter.

The meter switches on automatically when the cycle is connected to the power source. The display gives out a short beep after which all the functions are at zero. If you do not press a key, or pedal for more than 5 minutes, the meter automatically switches off.

NOTE! When the chosen workout time in Quick Start, manual, or TARGET HR mode has elapsed, the meter will maintain the effort level and continues counting the training values, so you can continue your workout without stopping if you wish.

QUICK START

1. Switch on the meter or press ENTER.. after pressing the RESET key.
2. You can adjust the effort level (1-32) with the arrow keys, and the columns of dots and the total counts display indicate the chosen effort level.
3. Begin your workout.

MANUAL FUNCTION

1. Select the manual function by pressing the MANUAL key after the meter has been switched on or after pressing the RESET key.
2. The TIME display will start to flash. Choose the desired duration of workout by using the arrow

keys (10-90 minutes in steps of 5 minutes). Press ENTER..

3. The total counts display starts to flash. The display reads KG ___. Enter your weight by using the arrow keys (default value 70 kg). Press ENTER..

4. Begin your workout.

5. You can adjust the effort level (1-32) with the arrow keys, and the columns of dots and the total counts display indicate the chosen effort level.

Programs can be saved in the memory of the meter.

ROLLING HILLS PROGRAM

1. Select the ROLLING HILLS program by pressing the ROLLING HILLS key after the meter has been switched on or after pressing the RESET key.

2. The various effort levels are indicated by dots on the display. By pressing the ROLLING HILLS key repeatedly you get the display to show different effort profiles (P1 - P4) and you can choose the one best suited for you by pressing ENTER..

3. The TIME display will start to flash. Choose the desired duration of workout by using the arrow keys (10-90 minutes in steps of 5 minutes, default 20 minutes). Press ENTER... The device uses this value to calculate the duration of the different effort levels during the program.

4. The total counts display starts to flash. The display reads KG ___. Enter your weight by using the arrow keys (default value 70 kg). Press ENTER.

5. Begin your workout.

6. You can adjust the profile effort level with the arrow keys (default 100 %), and the columns of dots in the display indicate the chosen effort level.

Programs can be saved in the memory of the meter.

HRC INTERVAL PROGRAM

Exercise in different pulse ranges affects the body in different ways. For example, exercise of long duration within a pulse range that is about 50-60 % of the maximum pulse burns fat, or helps you lose weight, whereas exercise in a range that is about 70-80 % of the maximum develops the heart and respiratory system, and overall endurance, i.e. it improves your condition. If you don't know your own maximum pulse rate you can use the following formulas as a guideline:

WOMEN: 226 - AGE MEN: 220 - AGE

However, it is advisable to make sure by consulting your doctor.

The HRC INTERVAL program enables training at the varying, requested pulse level. The program requires measurement of heart rate.

1. Select the HRC INTERVAL program by pressing HRC after the meter has been switched on or after pressing RESET. The various TARGET HR levels are indicated by dots on the display. By pressing the HRC key repeatedly you get the display to show different profiles (P1 - P4) and you can choose the one best suited for you by pressing ENTER.
2. The TIME display will start to flash. Choose the desired duration of workout by using the arrow keys (10-180 minutes in steps of 5 minutes, default 20 minutes). Press ENTER. The device uses this value to calculate the duration of the different effort levels during the program.
3. The total counts display starts to flash. The display reads KG ___. Enter your weight by using the arrow keys (default value 70 kg). Press ENTER.
4. Begin your workout. If the pedaling effort seems too strenuous or easy, change the PRESET pulse value (default 100 %) by using the arrow keys. The flashing dots in the display show the present TARGET HR level.

Follow your heart rate during the training and especially the heart indicator. The HR light should flash in time with your heartbeat. If the indicator begins to function in a disturbing fashion (e.g. additional beats or abnormal fluctuations), the pulse measurement is not functioning properly. Stop your workout at once and make sure that you have followed all the instructions described in this manual about heart rate measurement.

Programs can be saved in the memory of the meter.

TARGET HR PROGRAM

The TARGET HR program enables training at the requested pulse level. The program requires measurement of heart rate.

1. Select the TARGET HR program by pressing TARGET HR after the meter has been switched on or after pressing RESET.
2. The HR display will start to flash. Set the desired heart rate value (default 110 bpm) by using the arrow keys. Press ENTER. **NOTE!** The PRESET value can be changed during the training.
3. The TIME display will start to flash. Choose the desired duration of workout by using the arrow keys (10-90 minutes in steps of 5 minutes). Press ENTER.
4. The total counts display starts to flash. The display reads KG ___. Enter your weight using the arrow keys (default value 70 kg). Press ENTER.
5. Begin your workout. If the set heart rate value seems too strenuous or easy, change the heart rate value by using the arrow keys. The flashing dots in the display show the present heart rate level.

Programs can be saved in the memory of the meter.

MEMORY FUNCTION

The meter enables saving of 8 manually made programs to its memory. **NOTE!** The programs are saved in constant resistance mode (faster pedaling means an increase in effort).

SAVING THE PROGRAMS

When you wish to save a program in the memory of the meter, press the MEMORY key after your workout session. The display reads P1. Choose the desired memory location (P1-8) by using the arrow keys or MEMORY key repeatedly. Press ENTER. Your program is now saved in the memory of the meter. **NOTE!** A total of 32 changes can be saved in each program.

RUNNING THE PROGRAMS

1. When you want to use an earlier saved program, press the MEMORY key after the meter has been switched on or after pressing RESET.
2. Choose the desired program with the MEMORY key or arrow keys. Press ENTER.
3. The time display will start to flash. Choose the desired duration of workout by using the arrow keys (10-180 minutes in steps of 5 minutes, default: last saved time). Press ENTER.
4. The total counts display starts to flash. The display reads KG ___. Enter your weight using the arrow keys. Press ENTER.
5. Begin your workout.

NOTE! If you wish, you can adjust the effort level with the arrow keys during the training. If you want to save these changes in the memory, press the MEMORY key after your workout and choose the desired memory location. Press ENTER to confirm saving.

PAUSE

The values in a workout that has been interrupted are saved in the memory of the user interface for 5 minutes, after which they are RESET. You can restart the interrupted exercise by pedaling within 5 minutes.

MEASURING HEART-RATE

This device has a built in pulse receiver which is compatible with a POLAR telemetric pulse transmitter.

TELEMETRIC HEART-RATE MEASUREMENT

If you want to measure your heart-rate this way during your workout, moisten the grooved electrodes on the transmitter belt with saliva or water. Fasten the transmitter just below the chest

with the elastic belt, firmly enough so that the electrodes remain in contact with the skin while pedaling, but not so tight that normal breathing is prevented. If you wear the transmitter and belt over a light shirt, moisten the shirt slightly at the points where the electrodes touch the shirt. The transmitter automatically transmits the heart-rate reading to the meter up to a distance of about 1 meter. The heart-rate value is displayed in the meter. Follow your heart rate during the training.

REMARKS ON TELEMETRIC

MEASUREMENT

If the electrode surfaces are not moist, the heart rate reading will not appear on the display. If the electrodes are dry, they must be moistened again. Allow the electrodes to warm up properly to ensure accurate heart-rate measurement. If there are several telemetric heart rate measurement devices next to each other, the distance between them should be at least 1.5 m. Similarly, if there is only one receiver and several transmitters in use, only one person with a transmitter should be within transmission range. The transmitter is switched to an active state only when it is being used for measurement. Sweat and other moisture can, however, keep the transmitter in an active state and waste battery energy. Therefore it is important to dry the electrodes carefully after use.

When selecting training attire, please note that some fibers used in clothes (e.g. polyester, polyamide) create static electricity which may prevent reliable heart rate measurement.

Please note that a mobile phone, television and other electrical appliances form an electro-magnetic field around them which will cause problems in heart rate measurement.

ERROR CODES

The user interface will display information about operational faults. An error code begins with the abbreviation Err.

ERR 1 Speed sensor problem

ERR 2 Data communication problem

Remove the power cord from the power outlet, wait for 1 minute and then restart. If the error message does not disappear, please contact your Tunturi dealer.

MAINTENANCE

The equipment requires very little maintenance. Check, however, from time to time that all screws and nuts are tight. Clean the equipment with a damp cloth. Do not use solvents.

NOTE! Never remove the protective covers.

NOTE! The brake forms a magnetic field which may damage the mechanism of a watch or the magnetic identification tape of a credit or cash card if they come into immediate contact with the magnets. Never attempt to detach or remove the magnet of the magnetic brake.

If you notice a malfunction during use, contact the dealer. Always give the model and serial number of your device, please state also the nature of the problem conditions of use and purchase date. In spite of continuous quality control, individual defects and malfunctions may occur in individual components. It is in most cases unnecessary to take the whole equipment for repair, as it is usually sufficient to replace the defective part.

TRANSPORT AND STORAGE

The device is easy to move by pushing along on the integrated transport wheels. Tilt the device from the front and push along the floor on the wheels at the front support.

To prevent malfunctioning of the equipment, store in a dry place with as little temperature variation as possible, protected from dust.

DIMENSIONS

Length.....	130cm
Width	61 cm
Height.....	156 cm
Weight	73 kg

All Tunturi models are designed to meet the electromagnetic compatibility directive, EMC and are affixed with the CE conformity marking. User safety of Tunturi products is tested, and are affixed with the TÜV-marking.

NOTE! The instructions must be followed carefully in the assembly, use and maintenance of your equipment. The warranty does not cover damage due to negligence of the assembly, adjustment and maintenance instructions described herein. Changes or modifications not expressly approved by Tunturi Oy Ltd will void the user's authority to operate the equipment!

Due to our continuous policy of product development we reserve the right to change specifications without notice.

SICHERHEITSHINWEISE

Vor Montage, Benutzung und Wartung die gesamte Gebrauchsanleitung genau durchlesen. Es ist wichtig, dass die angegebenen Hinweise beachtet werden. Ihr Heimtrainer wurde für das Heimtraining entwickelt. Sowohl Tunturi, als auch seine nationalen Vertretungen übernehmen keine Haftung für Verletzungen oder Geräteschäden, die sich bei Einsatz in gewerblichen Fitnesscentern, Sportvereinen und vergleichbaren Einrichtungen ergeben. Für Schäden, die durch Missachtung der in diesem Handbuch beschriebenen Montage-, Einstellungs- und Wartungsinstruktionen entstehen, besteht kein Garantieanspruch!

- Vor Beginn eines Trainingsprogrammes einen Arzt konsultieren.
- Bei Übelkeit, Schwindelgefühl oder anderen anomalen Symptomen sollte das Training sofort abgebrochen und unverzüglich ein Arzt aufgesucht werden.
- Dieses Gerät hat ein geschwindigkeitsabhängiges Bremssystem, d.h. je schneller Sie schreiten, desto höher ist die Belastung.
- Aufgrund des natürlichen Spieltriebes und der Experimentierfreudigkeit der Kinder können Situationen und Verhaltensweisen entstehen, für die das Trainingsgerät weder gebaut noch abgesichert ist und die eine Verantwortung seitens des Herstellers ausschliessen. Wenn Sie dennoch Kinder an das Trainingsgerät lassen, müssen Sie deshalb deren geistige und körperliche Entwicklung und vor allem deren Temperament berücksichtigen, sie gegebenenfalls beaufsichtigen und sie vor allem auf die richtige Benutzung des Gerätes hinweisen.
- Das Gerät sollte grundsätzlich nur von einer Person benutzt werden.
- Der Anwendungsbereich dieses Trainingsgerätes ist der Heimbereich.
- Das Gerät darf nur in Innenräumen benutzt werden.
- Das Gerät auf möglichst ebenen Untergrund stellen.
- Dieses Gerät ist nicht für den Einsatz in Feuchträumen (Sauna, Schwimmbad) vorgesehen.
- Vor Beginn des Trainings sicherstellen, dass das Gerät völlig intakt ist. Auf keinen Fall mit einem fehlerhaften Gerät trainieren.
- Zum Auf-und Absteigen am Lenker abstützen. Nicht auf das Gehäuse treten.
- Zur Benutzung des Gerätes stets angemessene Kleidung und Schuhwerk tragen.
- Nie die Hände in die Nähe von beweglichen Teilen bringen.
- Zur Vermeidung von Muskelkater Auf- und Abwärmtraining nicht vergessen.
- Keine anderen als die in dieser Betriebsanleitung beschriebenen Wartungsmassnahmen und

Einstellungen vornehmen. Die angegebenen Wartungsanweisungen sind einzuhalten.

- Das Gerät darf nicht von Personen benutzt werden, deren Gewicht über 110 kg liegt.
- Das Gerät trägt eine 24 Monat Hersteller-Garantie in der Anwendung im Heimbereich.

HERZLICH WILLKOMMEN IN DER WELT DES TRAINIERENS MIT TUNTURI!

Durch Ihren Kauf haben Sie bewiesen, dass Ihnen Ihre Gesundheit und Ihre Kondition viel wert sind; auch haben Sie gezeigt, dass Sie Qualität zu schätzen wissen. Mit einem Tunturi-Fitnessgerät haben Sie sich für ein hochwertiges, sicheres und motivierendes Produkt als Trainingspartner entschieden. Welches Ziel Sie auch immer mit Ihrem Training verfolgen, wir sind sicher, dass Sie es mit diesem Fitnessgerät erreichen. Hinweise zu Ihrem Trainingsgerät und zum effektiven Training damit finden Sie auf der Internetseite von Tunturi www.tunturi.com.

MONTAGE

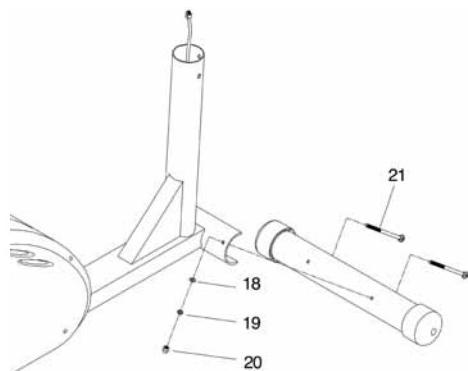
Sicherstellen, dass folgende Teile geliefert wurden:

- A** Rahmen
- B** Vorderes Stützbein
- C** Hintere Stützbein
- D** Vorderes Rahmenrohr
- E** Handgriffe (2 Stück)
- F** Fussbretter (2 Stück)
- G** Messgerät
- H** Armstütze
- I** Stange
- J** Beutel mit Montagezubehör (Inhalt mit * im Ersatzteilverzeichnis gekennzeichnet): Bewahren Sie die Montageteile sorgfältig auf, denn Sie können sie später u.a. zur Justierung benötigen

Sollte Ihr Gerät unvollständig sein, wenden Sie sich bitte unter Angabe des Modells, der Seriennummer und Nummer des fehlenden Teiles an Ihren Tunturi-Händler. Die Ersatzteilnummer geht aus der Liste am Ende dieser Betriebsanleitung hervor. Der beiliegende Beutel mit Granulat dient als Klimaschutz während des Transportes und soll nach Montage beseitigt werden. Die Beschreibung der Lage von Teilen (rechts, links, vorne, hinten) geht von der Blickrichtung beim Training aus. Bitte beachten Sie beim Aufstellen des Gerätes, dass in jede Richtung wenigstens 100 cm Freiraum vorhanden ist.

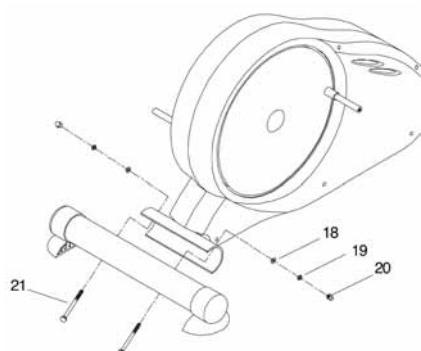
VORDERES STÜTZBEIN

Befestigen Sie das mit einem Transportrad versehen vordere Stützbein mit zwei Schrauben, Unterlegscheiben, Arretierungsscheiben und Muttern am Rahmen.



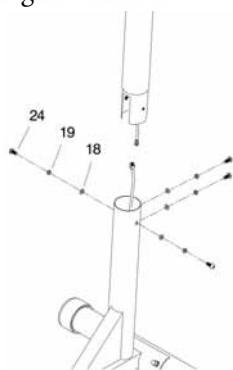
HINTERES STÜTZBEIN

Drücken Sie die Kunststoffschutzkappen auf die Enden der hinteren Stützbeine und befestigen Sie das hintere Stützbein mit zwei Schrauben, Unterlegscheiben, Arretierungsscheiben und Muttern am Rahmen.



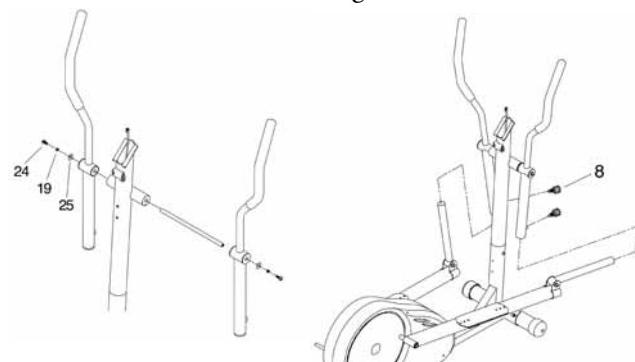
VORDERES RAHMENROHR

Entfernen Sie die Gummibandhalterung der aus dem Rahmenrohr kommenden Messleitung. Schliessen Sie die aus dem Rahmenrohr kommende Messleitung an der Klemme am vorderen Rahmenrohr an. Schieben Sie das vordere Rohr in das Rahmenrohr: Achten Sie darauf, dass die Messleitung nicht beschädigt wird! Befestigen Sie das vordere Rahmenrohr mit Unterlegscheiben und Befestigungsschrauben.



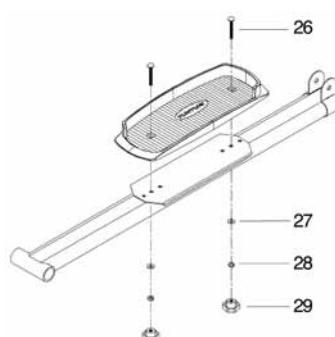
HANDGRIFFE

Schieben Sie die Metallstange durch die Achsbuchse des linken Handgriffs, positionieren Sie den Griff neben der Befestigungsbohrung des vorderen Rohres und schieben Sie die Stange auch durch die Achsbohrung. Schieben Sie anschliessend den rechten Griff auf das Ende der Metallstange und arretieren Sie die Stange, indem Sie an Enden der Achsbuchse des rechten Griffs eine grosse Unterlegschaube, eine Arretierungsscheibe und eine Befestigungsschraube anbringen. Ziehen Sie die Griffe mit zwei Inbusschrauben fest. Schieben Sie den linken Pedalschaft so nach vorn, dass Sie das vorn am Pedalschaft befindliche Befestigungsrohr in den Griff hineinschieben können. Wählen Sie den gewünschten Befestigungspunkt (vgl. Einstellung des Pedalschafts) und befestigen Sie den Griff mit einer Justierschraube am Fussbrett. Wiederholen Sie diese Schritte am rechtseitigen Griff.



FUSSBRETTER

Befestigen Sie die Pedalbretter an der gewünschten mit zwei Schrauben und zwei Unterlegscheiben pro Schraube und Muttern an dem Pedalschaft.

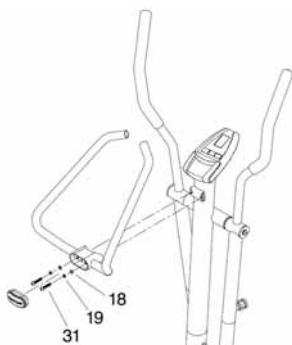


MESSGERÄT

Lösen Sie die beiden am Boden des Messgeräts befindlichen Befestigungsschrauben. Die gewünschte Masseeinheit kann mit dem Schalter am Boden des Cockpits gewählt werden. Sie können entweder kg oder LB wählen (Standart = kg). Verbinden Sie die aus dem vorderen Rahmenrohr kommende Leitung mit den Klemmen des Messgeräts und schieben Sie das Messgerät auf das Ende des vorderen Rahmenrohrs. Befestigen Sie das Messgerät mit zwei Fixierungsschrauben.

ARMSTÜTZE

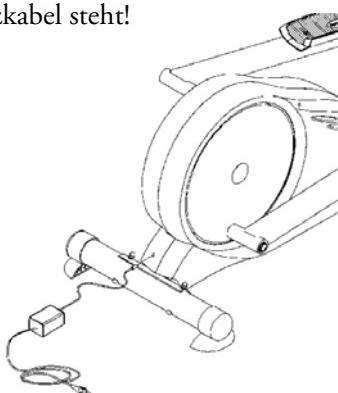
Befestigen Sie die Armstütze mit dem Befestigungsteil am vorderen Rahmenrohr mit zwei Schrauben und zwei Unterlegscheiben pro Schraube. Sicherstellen, dass die Befestigungsschrauben genügend angezogen sind. Schieben Sie abschliessend die Kunststoffabdeckung über die Befestigungsschrauben.



NETZANSCHLUSS

Schliessen Sie den Transformator an die Buchse oberhalb des hinteren Standprofils an. Verbinden Sie das Transformatorkabel mit einer Steckdose.

- Nach Beendigung Ihres Trainings trennen Sie das Gerät bitte immer vom Netz.
- Vergewissern Sie sich, dass das Gerät nicht auf dem Netzkabel steht!



RICHTIGE

TRAININGSHALTUNG

EINSTELLUNG DES PEDALSCHAFTS

Stellen Sie die Höhe der Pedalschäfte auf folgende Weise ein: Drehen Sie den Justierknopf eine Drehung entgegen dem Uhrzeigersinn und ziehen Sie den Knopf so nach aussen, dass sich das Befestigungsrohr des Pedalschafts frei nach oben und unten bewegen kann. Befestigen Sie den Pedalschaft, indem Sie den Knopf bei richtiger Einstellhöhe loslassen. Der Einstellknopf schnappt in die vorgesehen Position ein. Ziehen Sie anschließend den Justierknopf im Uhrzeigersinn fest.

BITTE BEACHTEN: Vergewissern Sie sich stets vor dem Trainingsbeginn, dass der Justierknopf richtig festgezogen ist. Stellen Sie die Höhe des Pedalschafts so ein, dass die elliptische Bewegung des Geräts in Ihren Knöcheln in jeder Phase angenehm zu spüren ist.

TRAINIEREN

Treten mit dem C6 ist eine ausgezeichnete aerobe Trainingsform, d.h. das Training ist zwar leicht, erfordert aber eine lange Trainingsdauer. Das aerobe Training basiert auf einer Verbesserung der max. Sauerstoffaufnahmefähigkeit, was zu einer Verbesserung der Kondition und Ausdauer führt. Treten ist auch eine angenehme Trainingsform. Man soll zwar schwitzen, aber nicht ausser Atem kommen. So sollte man während des Trainings normal sprechen können. Das Training sollte aus mindestens drei 30-minütigen Einheiten pro Woche bestehen. So wird eine Grundkondition erreicht. Die Aufrechterhaltung der Kondition setzt zirka zwei Trainingssätze pro Woche voraus. Ist die Grundkondition erreicht, kann diese leicht durch Erhöhen der Trainingsfrequenz verbessert werden.

Körperliche Betätigung ist ein wichtiges Hilfsmittel zur Reduzierung des Körpergewichtes, denn Training ist das einzige Mittel, den Energieverbrauch des Körpers zu erhöhen. Dabei ist es neben einer kalorienarmen Diät wichtig, regelmässig zu trainieren. Die tägliche Trainingszeit sollte am Anfang 30 Minuten entweder auf einmal oder in kleineren Intervallen betragen und sollte langsam auf 60 Minuten erhöht werden. Lassen Sie das Training mit geringem Tretwiderstand beginnen. Eine grosse Anstrengung bei einem hohen Körpergewicht kann zu einer gefährlichen Belastung des Herzens und des Kreislaufs führen. Die Trainingseffizienz kann mit Hilfe der Pulsfrequenz geschätzt und die Tretgeschwindigkeit der Kondition entsprechend langsam erhöht werden. Mit der Anzeige Ihres Gerätes können

Sie ihre Pulsfrequenz während des Trainings beobachten und sicherstellen, dass das Training effektiv genug aber nicht zu anstrengend ist. Während des Trainings immer an den Handgriffen oder Handstütze festhalten. Während des Trainings immer die Füsse auf den Fussbrettern behalten. Eine hohe Belastung und kurze Übungsintervalle eignen sich zur Entwicklung der Maximalkraft und Aufbau der Muskelmasse, leichtere Belastung und längere Übungsintervalle zum Straffen der Muskeln und Entwicklung der Muskelkraft.

Mit ruhigem Tempo und geringem Belastung beginnen. Je nach Kondition das Tempo und den Trainingswiderstand langsam erhöhen. Dabei den Kopf hoch und Nacken und Rücken gerade halten. Sicherstellen, dass sich die Füsse etwa in der Mitte des Trittbretts befinden. Den Körperschwerpunkt unabhängig von der verwendeten Handstütze immer auf die unteren Gliedmassen verlagern. Durch Einstellung des Tretwiderstandes und des Trainingstempo können verschiedene Muskelgruppen trainiert werden.

COCKPIT

ANZEIGEN UND FUNKTIONEN

1. MANUAL (MANUAL-BETRIEBSART)

In der MANUAL-Betriebsart kann die Belastung durch Drücken der Pfeiltasten reduziert oder erhöht werden. Die in der MANUAL-Betriebsart durchgeführten Trainingsprogramme können gespeichert werden.

2. ROLLING HILLS

Bei diesem Programm variieren die Belastungsstufen mit fortschreitendem Training. Der Programmablauf und die dadurch verursachten Veränderungen können von der Anzeige abgelesen werden. Die ROLLING HILLS-Taste oder eine Pfeiltaste so oft drücken, bis die gewünschte Belastungsstufe angezeigt wird. Die in der ROLLING HILLS-Betriebsart durchgeführten Trainingsprogramme können gespeichert werden.

3. HRC INTERVAL

Bei diesem Programm variieren die Herzfrequenzstufen mit fortschreitendem Training. Der Programmablauf und die dadurch verursachten Veränderungen können von der Anzeige abgelesen werden. Die HRC INTERVAL-Taste oder eine Pfeiltaste so oft drücken, bis die gewünschte Belastungsstufe angezeigt wird. Die in der HRC INTERVAL-Betriebsart durchgeführten Trainingsprogramme können gespeichert werden.

4. TARGET HR (PULS-KONSTANTE)

Bei diesem Programm wird die Trainingsbelastung abhängig vom Puls gesteuert. Beginnt der Puls zu steigen, reduziert der elektronische Steuermechanismus automatisch den Tretwiderstand und umgekehrt. Der eingegebene

Pulswert kann auch während des Trainings verändert werden.

5. RESET

Zum Zurücksetzen der Werte; 2 Sekunden drücken.

6. ENTER

Zum Bestätigen der eingegebenen Werte und der gewählten Funktionen, zur Aktivierung des Quick Start-Modus nach Drücken der RESET-Taste.

7. MEMORY

Zum Speichern und Aufrufen der Trainingsprogramme (P1-P8).

8. SCAN HOLD

Anzeige wechselt die Werte der Anzeigefenster im Abstand von 6 Sekunden. Wenn Sie einen bestimmten Wert länger betrachten wollen, drücken Sie die Taste SCAN HOLD, dann werden die Anzeigen arretiert. Wenn Sie dann wieder die wechselnden Anzeigen betrachten wollen, lösen Sie die Arretierung durch erneutes Drücken der Taste SCAN HOLD.

9. PFEILTASTEN

Zum Erhöhen und Reduzieren der Werte, des Widerstandes, und zum Wählen der Programme.

10. TIME / EFFORT (W) (ZEIT / LEISTUNG)

Diese Anzeige wechselt zwischen der vorgegebenen Trainingszeit und Leistung in Watt.

11. TOTAL COUNTS / COUNTS/MIN

Diese Anzeige wechselt zwischen xx und Tretgeschwindigkeit in Tretumdrehungen pro Minute.

12. KCAL / HR (ENERGIEVERBRAUCH / HERZFREQUENZ)

Diese Anzeige wechselt zwischen Energieverbrauch in Kilokalorien und Herzfrequenz. Da Menschen unterschiedliche Fähigkeiten haben, Energie zu produzieren, kann der Energieverbrauchswert nur ein Durchschnittswert sein.

13. WÄHLEN DER MASSEINHEIT

Die gewünschte Masseinheit kann mit dem Schalter am Boden des Cockpits gewählt werden. Sie können entweder kg oder LB wählen.

14. GESAMTWERTZÄHLER

Die Gesamtbetriebsstundenzahl wird automatisch im Speicher des Cockpits festgehalten. Zum Abruf dieser Zahl gleichzeitig beide Pfeiltasten drücken.

BETRIEB DES COCKPITS

ACHTUNG! Um eine Beschädigung der Flüssigkristallanzeige zu vermeiden, das Gerät vor direkter Sonneneinstrahlung sowie vor starken Stößen und Schlägen schützen. Sicherstellen, dass die Elektronikanzeige nicht mit Wasser in Berührung kommt.

Das Cockpit schaltet sich automatisch ein, wenn das Gerät an die Stromversorgung angeschlossen ist. Nach einem kurzen Tonsignal werden alle Ziffern in der Anzeige auf Null gesetzt. Wird

das Gerät etwa 5 Minuten lang nicht betrieben, schaltet sich das Cockpit automatisch aus.

ACHTUNG! Nach Ablauf der eingegebenen Trainingszeit bleibt in den Betriebsarten QUICK START, MANUAL, und TARGET HR die zuletzt gültige Leistungsstufe eingestellt und die Werte werden weiter berechnet. Dadurch kann das Training bei Bedarf verlängert werden.

QUICK START

1. Quick Start ist eine Trainingsfunktion, in die das Gerät nach dem Einschalten automatisch gelangt, oder später durch Drücken der ENTER-Taste nach Drücken der RESET-Taste.
2. Die Belastung (1-32) kann durch Drücken der Pfeiltasten reduziert oder erhöht werden. Die Punktesäulen geben an, welche Belastungsstufe vom Trainierenden eingestellt wurde.
3. Jetzt kann das Training beginnen

MANUAL-BETRIEBSART

1. Durch Drücken der MANUAL-Taste das MANUAL-Programm wählen. Falls nötig, vor der Programmwahl die Anzeigen mit der RESET-Taste auf Null setzen.
2. Die Zeitanzeige (TIME) beginnt zu blinken. Durch Drücken der Pfeiltasten die Trainingsdauer (10-90 Minuten in 5-Minuten-Intervallen) einstellen. Die eingegebene Trainingszeit mit der ENTER-Taste bestätigen.
3. Die Total Counts-Anzeige beginnt zu blinken. Links wird dabei KG -> angezeigt. Das Körpergewicht des Trainierenden eingeben (Standardwert = 70 kg). Das eingegebene Körpergewicht mit der ENTER-Taste bestätigen.
4. Die Belastung (1-32) kann durch Drücken der Pfeiltasten reduziert oder erhöht werden. Die Punktesäulen geben an, welche Belastungsstufe vom Trainierenden eingestellt wurde.
5. Jetzt kann das Training beginnen.

Die in der MANUAL-Betriebsart durchgeführten Trainingsprogramme können gespeichert werden.

ROLLING HILLS TRAINING

1. Durch Drücken der ROLLING HILLS-Taste das Programm wählen. Falls nötig, vor der Programmwahl die Anzeigen mit der RESET-Taste auf Null setzen.
2. In der Anzeige werden die verschiedenen Belastungsstufen des Trainingsprogrammes in Form von Punkten angezeigt. Durch wiederholtes Drücken der ROLLING HILLS-Taste kann anhand der in der Anzeige erscheinenden Belastungskurven (P1-P4) die für die eigene Kondition geeignete Belastungsstufe gewählt werden. Zum Schluss die ENTER-Taste drücken.

3. Die Zeitanzeige (TIME) beginnt zu blinken. Durch Drücken der Pfeiltasten die Trainingsdauer (10-90 Minuten in 5-Minuten-Intervallen) einstellen. Der eingegebene Wert wird zur Berechnung der Dauer der verschiedenen Belastungsstufen benötigt. Die eingegebene Trainingszeit mit der ENTER-Taste bestätigen.

4. Die Total Counts-Anzeige beginnt in der rechten unteren Anzeigenecke zu blinken. Links wird

dabei KG -> angezeigt. Das Körpergewicht des Trainierenden eingeben (Standardwert = 70 kg). Das eingegebene Körpergewicht mit der ENTER-Taste bestätigen.

5. Jetzt kann das Training beginnen.

6. Durch Drücken der Pfeiltasten die gewünschte Leistungsstufe wählen (Standardwert = 100 %). Sollte sich die gewählte Leistungsstufe als zu leicht oder zu schwer erweisen, kann diese auch während des Trainings durch Drücken der Pfeiltasten beliebig verändert werden.

Die in der ROLLING HILLS-Betriebsart durchgeführten Trainingsprogramme können gespeichert werden.

HRC INTERVAL PROGRAMM

Die Wirkung des Trainings auf den Körper hängt von der Herzfrequenz während des Trainings ab. So fördert beispielsweise ein zeitlich ausgedehntes Training bei einem Puls von 50 - 60 % des Maximalpulses den Fettstoffwechsel des Körpers - baut also Fettreserven ab, während ein Training bei einem Puls von 70 - 80 % des Maximalwertes neben der Herztätigkeit auch die Atmungsorgane und die allgemeine Ausdauer, sprich Kondition, entwickelt. Sollten Sie Ihren Maximalpuls (Obergrenze) nicht wissen, können Sie diesen ungefähr mit den folgenden einfachen Gleichungen errechnen:

FRAUEN: 226 ./ ALTER
MÄNNER: 220 ./ ALTER

Es empfiehlt sich jedoch, den Wert vom Arzt nachprüfen zu lassen.

Bei diesem Programm variieren die Herzfrequenzstufen mit fortschreitendem Training. Das Programm erfordert die Messung der Herzfrequenz.

1. Durch Drücken der HRC INTERVAL-Taste das Programm wählen. Falls nötig, vor der Programmwahl die Anzeigen mit der RESET-Taste auf Null setzen. In der Anzeige werden die verschiedenen Herzfrequenzstufen des Trainingsprogrammes in Form von Punkten angezeigt. Durch wiederholtes Drücken der

HRC-Taste kann anhand der in der Anzeige erscheinenden Belastungskurven (P1-P4) die für die eigene Kondition geeignete Belastungsstufe gewählt werden. Zum Schluss die ENTER-Taste drücken.

2. Die Zeitanzeige (TIME) beginnt zu blinken. Durch Drücken der Pfeiltasten die Trainingsdauer (10-180 Minuten in 5-Minuten-Intervallen, Standardwert 20 Minuten) einstellen. Die eingegebene Trainingszeit mit der ENTER-Taste bestätigen. Der eingegebene Wert wird zur Berechnung der Dauer der verschiedenen Belastungsstufen benötigt.

3. Die Total Counts-Anzeige beginnt zu blinken. Links wird dabei KG -> angezeigt. Das Körpergewicht des Trainierenden eingeben (Standardwert = 70 kg). Das eingegebene Körpergewicht mit der ENTER-Taste bestätigen.

4. Jetzt kann das Training beginnen. Falls die Belastung zu hoch bzw. zu niedrig ist, den eingegebenen Herzfrequenzwert durch Drücken der Pfeiltasten verändern.

Die Herzfrequenzwerte und besonders den Herzfrequenzindikator beobachten. Der Indikator sollte im Tempo der Herzfrequenz blinken. Bei möglichen Störungen das Training sofort abbrechen und sicherstellen, dass alle angegebenen Hinweise über Pulsmessung genau beachtet werden sind.

Die in der HRC INTERVAL -Betriebsart durchgeführten Trainingsprogramme können gespeichert werden.

TARGET HR PROGRAMM

(HERZFREQUENZ-KONSTANTE)

Die Besonderheit beim Programm "HERZFREQUENZ-KONSTANTE" liegt darin, dass Ihre Trainingsbelastung abhängig von Ihrem Puls gesteuert wird. Das Programm erfordert die Messung der Herzfrequenz.

1. Durch Drücken der TARGET HR-Taste das Programm wählen. Falls nötig, vor der Programmwahl die Anzeigen mit der RESET-Taste auf Null setzen.

2. Die HR -Anzeige beginnt zu blinken. Durch Drücken der Pfeiltasten den gewünschten Herzfrequenzwert eingeben (Standardwert = 110 bpm). Dieser Wert kann auch während des Trainings verändert werden. Den eingegebenen Pulswert mit der ENTER-Taste bestätigen.

3. Die Zeitanzeige (TIME) beginnt zu blinken. Durch Drücken der Pfeiltasten die Trainingsdauer (10-90 Minuten in 5-Minuten-Intervallen) einstellen. Die eingegebene Trainingszeit mit der ENTER-Taste bestätigen.

4. Die Total Counts -Anzeige beginnt zu blinken. Links wird dabei KG -> angezeigt. Das Körpergewicht des Trainierenden eingeben (Standardwert = 70 kg). Das eingegebene Körpergewicht mit der ENTER-Taste bestätigen.

5. Jetzt kann das Training beginnen. Falls die Herzfrequenz zu hoch bzw. zu niedrig ist, den eingegebenen Herzfrequenzwert durch Drücken der Pfeiltasten verändern.

Die in der TARGET HR -Betriebsart durchgeföhrten Trainingsprogramme können gespeichert werden.

SPEICHERFUNKTION (MEMORY)

In der Elektronikanzeige können acht Trainingsprogrammen gespeichert werden. **BITTE BEACHTEN!** Die Programmen werden als konstant Widerstand-Programmen gespeichert (eine schnellere Tretfrequenz bedeutet höhere Leistung).

SPEICHERN DER

TRAININGSPROGRAMME

Um das Trainingsprogramm zu speichern, nach dem Training die MEMORY-Taste drücken. Dabei wird in der Anzeige P1 angezeigt. Durch Drücken der Pfeiltasten oder die MEMORY-Taste die gewünschte Anwendernummer wählen (P1 bis P8) und mit der ENTER-Taste bestätigen. Danach wird das Programm unter der gewählten Anwendernummer gespeichert. **BITTE BEACHTEN:** Sie können für jedes Programm höchstens 32 Änderungen einspeichern.

AUFRUFEN EINES

TRAININGSPROGRAMMES

1. Um eines der Trainingsprogramme aufzurufen, MEMORY-Taste drücken. Falls nötig, vor dem Drücken die Anzeigen mit der RESET-Taste auf Null setzen.

2. Durch Drücken der Pfeiltasten oder die MEMORY-Taste die gewünschte Anwendernummer (P1 bis P8) wählen und mit der ENTER-Taste bestätigen.

3. Die Zeitanzeige (TIME) beginnt zu blinken. Durch Drücken der Pfeiltasten die Trainingsdauer (10-180 Minuten in 5-Minuten-Intervallen) einstellen und mit der ENTER-Taste bestätigen.

4. Die Total Counts-Anzeige beginnt zu blinken. Links wird KG -> angezeigt. Das Körpergewicht des Trainierenden eingeben (Standardwert = 70 kg). Das eingegebene Körpergewicht mit der ENTER-Taste bestätigen.

5. Das Training beginnen.

BITTE BEACHTEN: Während des Trainings kann die Belastung durch Drücken der

Pfeiltasten reduziert oder erhöht werden. Um die durchgeführten Veränderungen zu speichern, nach dem Training MEMORY-Taste drücken und die gewünschte Anwendernummer wählen. Zum Schluss ENTER-Taste drücken.

PAUSE

Die Trainingsdaten werden bei Unterbrechung des Trainings 5 Minuten lang gespeichert. Danach werden alle Werte auf Null gesetzt.

HERZFREQUENZMESSUNG

Die Herzfrequenzmessung beim C6 erfolgt drahtlos mit einem Herzfrequenzmessgerät von Polar. Der Polar-Empfänger ist bereits eingebaut.

DRAHTLOSE HERZFREQUENZMESSUNG

Als zuverlässigste Art der Herzfrequenzmessung hat sich die drahtlose Herzfrequenzabnahme erwiesen, bei der die Herzschläge mit einem Elektrodengurt von der Brust abgenommen werden. Vom Gurt werden die Impulse danach über ein elektromagnetisches Feld an den Empfänger in der Elektronikanzeige übertragen. Zur drahtlosen Herzfrequenzmessung während des Trainings die gegen die Haut kommenden Elektroden am Elektrodengurt sorgfältig mit Wasser oder Speichel anfeuchten. Wird der Elektrodengurt über einem dünnen Hemd getragen, sind die gegen die Elektroden gerichteten Flächen ebenfalls zu befeuchten. Den Sender mit Hilfe des Gurtes fest unterhalb der Brustmuskulatur befestigen und darauf achten, dass der Gurt beim Training nicht verrutscht. Den Elektrodengurt jedoch nicht so festziehen, dass z. B. die Atmung erschwert wird. Der Sender kann den Pulswert bis zu einer Entfernung von zirka 1 m an den Empfänger übertragen. Der Herzfrequenzwert wird in der Anzeige angezeigt. Die Herzfrequenzwerte und besonders die kleine Leuchtdiode unterhalb der Herzfrequenzanzeige während des Trainings beobachten. Der Indikator sollte im Tempo der Herzfrequenz blinken.

Achten Sie bei Ihrer Trainingskleidung darauf, dass bestimmte für Kleidungsstücke verwendete Fasern (z.B. Polyester, Polyamid) statische elektrische Ladungen verursachen, die ein Hindernis für eine zuverlässige Herzfrequenzmessung sein können.

Beachten Sie auch, dass durch Handys, Fernsehgeräte und andere elektrische Geräte elektromagnetische Felder entstehen, die Probleme bei der Herzfrequenzmessung verursachen können.

FEHLERCODES

Das Benutzerinterface zeigt eine Funktionsstörung auf der Anzeige an. Den Fehlercode erkennen Sie an der Anzeigenabkürzung Err.

ERR 1 Die Geschwindigkeit übersteigt den vorgegebenen Wert.

ERR 2 Das Gerät reagiert nicht auf Eingaben.

Schalten Sie das Gerät für 1 Minute aus und schalten Sie es dann erneut ein. Falls einer der oben genannten Fehlercodes trotz ausgeführter Wartungsmassnahmen wiederholt auftritt, wenden Sie sich bitte an Ihren zuständigen Fachhändler.

WARTUNG

Der C6 ist weitgehend wartungsfrei. Dennoch sind von Zeit zu Zeit Schrauben und Muttern auf festen Sitz zu überprüfen. Das Gerät mit einem feuchten Tuch von Staub und Schmutz befreien. Keine Lösungsmittel verwenden.

BITTE BEACHTEN: Die Schutzabdeckungen des Gerätes nie abnehmen.

BITTE BEACHTEN: Die Magnetbremse entwickelt ein Magnetfeld, das z. B. die Armbanduhr oder die Magnetisierung von Kredit- oder Geldautomatenkarten beschädigen kann, wenn diese in unmittelbare Nähe der Magneten gebracht werden. Auf keinen Fall versuchen, die Magneten der Magnetbremse zu lösen oder zu entfernen.

Sollten Sie Funktionsstörungen an Ihrem Gerät feststellen, wenden Sie sich bitte umgehend an Ihren Tunturi-Händler. Teilen Sie dann die Typenbezeichnung, Seriennummer, Einsatzbedingung sowie das Kaufdatum Ihres Gerätes mit und beschreiben Sie das Problem. Trotz kontinuierlicher Qualitätsüberwachung können vereinzelt an den Geräten durch einzelne Komponenten verursachte Funktionsstörungen auftreten. Dabei ist es nicht angebracht, das ganze Gerät zur Reparatur zu bringen, da der Fehler meistens durch Austauschen der defekten Komponente behoben werden kann.

TRANSPORT UND

AUFBEWARUNG

Dank eingebauter Transportrollen ist der C6 leicht zu bewegen. Dazu um das Gerät herumgehen, an den Handstützen festhalten, leicht ankippen und auf den Transportrollen im vorderen Fussrohr fortbewegen.

Um Funktionsstörungen zu vermeiden, das Gerät in einem möglichst trockenen Raum mit gleichbleibender Temperatur vor Staub geschützt aufbewahren und benutzen.

ABMESSUNGEN

Länge	130 cm
Breite	61 cm
Höhe.....	156 cm
Gewicht	73 kg

Sämtliche Tunturi-Geräte entsprechen den EG-Richtlinien für elektromagnetische Verträglichkeit (EMC) und sind zum Zeichen der Konformität mit einem CE gekennzeichnet. Die Produktsicherheit der Tunturi-Geräte ist getestet. Die Produkte sind daher mit dem TÜV-Aufkleber versehen.

BITTE BEACHTEN: Es ist wichtig, dass die in dieser Betriebsanleitung angegebenen Hinweise beachtet werden. Für Schäden, die durch Missachtung der angegebenen Montage-, Einstellungs- und Wartungshinweise entstehen, besteht kein Garantieanspruch. Werden Modifizierungen ohne das Einverständnis der Tunturi Oy Ltd vorgenommen, soll das Gerät nicht verwendet werden und jeglicher Garantieanspruch erlischt.

Recht auf Änderungen aufgrund kontinuierlicher Entwicklung vorbehalten.

QUELQUES CONSEILS ET AVERTISSEMENTS

Avant de procéder à l'assemblage, l'utilisation ou l'entretien de l'appareil, lisez attentivement ce mode d'emploi et suivez toujours les conseils qui y figurent. Cet appareil est destiné à être utilisé à domicile. La garantie de Tunturi Oy Ltd ne couvre que les défauts ou imperfections s'étant manifestés pendant l'utilisation à domicile. Veuillez noter que la garantie ne couvre pas les dommages causés par un manque de précaution quant aux instructions de montage et d'entretien décrites dans ce mode d'emploi.

QUELQUES AVERTISSEMENTS LIÉS À VOTRE SANTÉ

- Consultez votre médecin avant de commencer vos exercices.
- Si vous êtes pris de nausées ou de vertiges ou sentez d'autres symptômes anormaux pendant l'entraînement, interrompez immédiatement la session et consultez votre médecin.
- Afin d'éviter toutes douleurs musculaires, commencez et terminez vos sessions par des mouvements d'échauffement (pédalage lent avec une résistance faible). N'oubliez pas non plus d'effectuer des mouvements d'étirement pour terminer votre session.

QUELQUES AVERTISSEMENTS LIÉS À VOTRE MILIEU D'ENTRAÎNEMENT

- L'appareil ne doit pas être utilisé à l'extérieur.
- Placez l'appareil sur une surface aussi plane que possible. Placez une protection sous l'appareil.
- Assurez-vous d'une ventilation suffisante, mais évitez toutefois les courants d'air.

QUELQUES AVERTISSEMENTS LIÉS À L'UTILISATION DE L'APPAREIL

- Si vous décidez de laisser un enfant utiliser l'appareil, prenez toujours en considération l'état de son développement physique et mental ainsi que son caractère. Donnez à l'enfant les conseils nécessaires pour une bonne utilisation de l'appareil et ne le laissez jamais seul.
- Commencez par vérifier que l'appareil est en parfait état de marche. N'utilisez jamais un appareil défectueux.
- Ne montez jamais à deux ou à plusieurs sur l'appareil.
- Prenez toujours appui avec vos mains sur le guidon en montant sur l'appareil ou en descendant.
- Portez des vêtements et chaussures appropriés.
- Protégez l'unité des compteurs d'une exposition

au soleil et séchez toujours la surface de l'unité des compteurs si des gouttes de sueur sont tombées dessus.

- N'effectuez jamais d'autres opérations de réglage et d'entretien que celles mentionnées dans ce guide et suivez bien les conseils d'entretien qui y sont donnés.
- L'appareil ne doit pas être utilisé par des personnes pesant plus de 110 kg.
- Cet appareil peut être utilisé à la maison. La garantie de la société Tunturi Ltd ne couvre que les défauts ou imperfections s'étant manifestés pendant l'utilisation à la maison (24 mois).

Bienvenue dans LE MONDE DE L'ENTRAÎNEMENT TUNTURI

Votre choix prouve que vous souhaitez réellement investir dans votre bien-être et votre condition; il révèle aussi que vous savez apprécier la haute qualité et l'élégance. En choisissant un équipement Tunturi, vous adoptez un produit de premier choix comme partenaire pour un entraînement motivant, en toute sécurité. Quel que soit votre objectif, nous sommes persuadés que cet appareil est celui qui vous y conduira.

ASSEMBLAGE

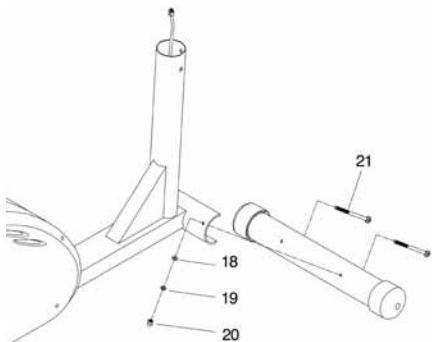
Vérifier que les pièces suivantes se trouvent dans l'emballage :

- A Châssis
- B Tube d'appui avant
- C Tube d'appui arrière
- D Tube du châssis avant
- E Appuie-bras (2)
- F Repose-pieds (2)
- G Compteur
- H Barre d'appui
- I Barre métallique
- J Kit d'assemblage (le contenu avec dans la liste des pièces détachées) : Conservez les outils de montage, vous pourrez en avoir besoin pour régler l'appareil par exemple.

Si vous remarquez qu'il manque une pièce à votre appareil, veuillez prendre contact avec votre vendeur et lui indiquer le modèle, le numéro de fabrication et le numéro de la pièce manquante (voir dernière page de ce manuel). En l'emballage il y a aussi un sachet destiné à absorber l'humidité pendant le transport et le stockage. Les termes gauche, droite, devant et derrière sont utilisés comme si vous étiez en position d'exercice sur l'appareil. Laissez au moins 100 cm d'espace libre devant, derrière et sur les côtés.

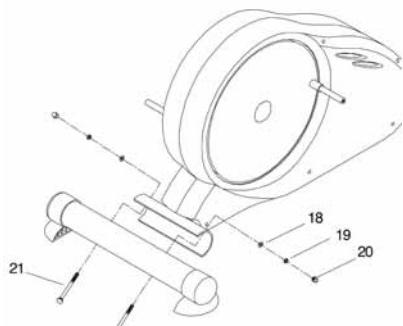
TUBE D'APPUI AVANT

Fixez le tube d'appui avant équipé des roulettes de transport au châssis avec deux vis, rondelles, plaques de verrouillage et écrous.



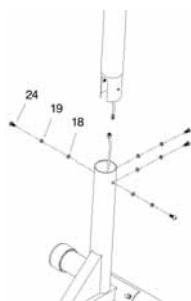
TUBE D'APPUI ARRIÈRE

Placez les embouts de protection en plastique aux extrémités du tube d'appui arrière et fixez le tube d'appui arrière avec deux vis, rondelles, plaques de verrouillage et écrous.



TUBE AVANT

Retirez l'attache en caoutchouc du fil du compteur sortant du tube du châssis. Raccordez le fil du compteur sortant du tube du châssis au raccord situé dans le tube avant. Enfoncez le tube avant à l'intérieur du tube du châssis: attention à ne pas abîmer les fils du compteur! Fixez le tube avant avec des rondelles et des vis de fixation en serrant bien.

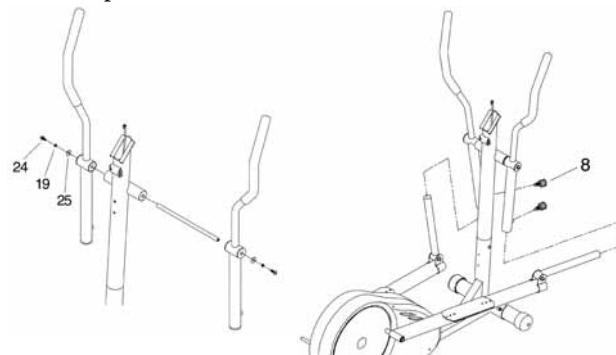


POIGNÉES

Enfoncez la barre métallique à travers le logement de la poignée gauche, placez la poignée à côté du trou de fixation et enfoncez la barre également à travers le trou de l'axe. Appuyez ensuite la poignée

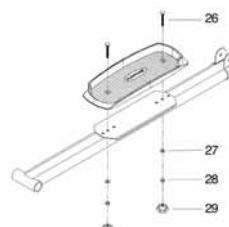
droite sur l'extrémité de la barre métallique et vérifiez la barre en fixant une grosse rondelle, une plaque de verrouillage et une vis de fixation aux extrémités du logement de la poignée droite. Serrez la poignée en vous servant de deux clés pour vis six pans. Poussez le bras de la pédale gauche en avant de manière à pouvoir enficher la poignée du tube de fixation située à l'intérieur du bras de pédale. Fixez la poignée au repose-pied à l'aide des vis de réglage. Répétez l'opération pour la poignée droite.

ATTENTION ! Le modèle européen autorise choisir le point de fixation désiré (voir Réglage du bras de pédale).



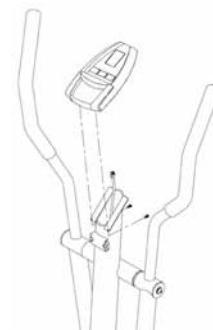
REPOSE-PIEDS

Fixez les repose-pieds à l'endroit souhaité à l'aide deux vis, deux rondelles / vis ainsi que des écrous de blocage.



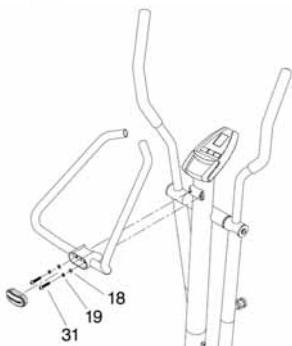
COMPTEUR

Dévisser les deux vis de fixation situées sous le compteur. La sélection de kg ou LB est effectuée à l'aide d'interrupteur se trouvant au fond de l'unité des compteurs (valeur par défaut: kg). Raccordez le fil sortant du tube avant au raccord du compteur et mettez le compteur en place à l'extrémité du tube avant. Fixez le compteur en place à l'aide des vis de fixation.



BARRE D'APPUI

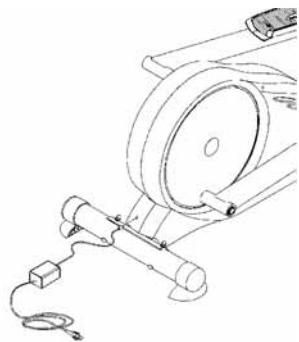
Placez la barre d'appui avec la pièce de fixation sur le tube avant à l'aide de deux vis ainsi que deux rondelles / vis. Assurez-vous que les vis de fixation ont été suffisamment serrées. Pour couvrir les vis de fixation, refaites descendre la protection plastique de la barre d'appui.



CORDON D'ALIMENTATION

Connectez le transformateur à la fiche se trouvant au-dessus du support arrière. Branchez le cordon d'alimentation du transformateur à la prise secteur.

- Déconnectez toujours le cordon d'alimentation de la prise secteur et de l'appareil après chaque séance d'entraînement.
- Assurez-vous que le cordon ne passe pas sous l'appareil !



UTILISATION

RÉGLAGE DU BRAS DE PÉDALE

(MODÈLE EUROPEEN)

Réglez la hauteur des bras de pédales de la manière suivante: tournez le bouton de réglage d'un tour dans le sens inverse des aiguilles d'une montre et tirez le bouton vers le haut de sorte que le tube de fixation puisse librement se déplacer de haut en bas. Fixez le bras de pédale en relâchant le bouton lorsque la hauteur de réglage est convenable. Le bouton de réglage se verrouille sur place. Pour terminer, serrez le bouton de réglage dans le sens des aiguilles d'une montre.

ATTENTION ! Vérifiez toujours avant de commencer l'exercice que le bouton de réglage est bien serré. Réglez la hauteur du bras de pédale de sorte que le mouvement elliptique soit ressenti dans la cheville de façon agréable à tous les stades.

EXERCICE

Le pédalage est une excellente forme d'exercice aérobique qui lie à la fois modération et durée dans les efforts. Un tel exercice vise à améliorer votre capacité maximale d'absorption d'oxygène, donc votre endurance et votre condition physique. La capacité du corps à "brûler" la graisse est directement liée à sa capacité de transporter l'oxygène. L'exercice aérobique est avant tout un exercice agréable qui devra faire apparaître une légère sueur sur votre peau mais ne devra en aucun cas vous essouffler. Pour vous remettre en forme, il vous faut pratiquer des exercices physiques au moins trois fois par semaine pendant 30 minutes à chaque fois et pour vous maintenir en bonne condition, au moins deux fois par semaine. Une fois un bon niveau de condition atteint, il est facile de l'améliorer en augmentant le nombre des séances d'entraînement.

L'exercice physique est le seul moyen d'augmenter la quantité d'énergie consommée par votre organisme. Voilà pourquoi une diète faible en calories doit toujours être accompagnée d'exercices physiques réguliers. Il est bon de pratiquer des exercices tous les jours, au début pendant 30 minutes (avec ou sans pauses) puis d'augmenter la dose quotidienne progressivement à une heure. Débutez avec une vitesse de pédalage et une résistance faibles. Si vous êtes obèse, un effort excessif pourrait surcharger votre système cardiovasculaire. Au fur et à mesure que votre condition s'améliore, vous pourrez augmenter résistance et vitesse. Pour mesurer l'intensité de l'exercice, vous pourrez utiliser votre fréquence cardiaque. Ceci est possible avec le compteur de pulsations qui vous permettra de suivre facilement votre fréquence cardiaque pendant l'exercice pour vous aider à choisir le niveau d'intensité qui vous convient.

Commencez l'exercice avec un rythme lent et une faible résistance. N'accélérer que peu à peu, selon votre condition physique, en augmentant la résistance. Bien redresser la tête pour ne pas contracter les muscles de la nuque, des épaules et du dos. Garder aussi le dos droit. Prendre garde que les pieds restent à peu près au milieu des marches et que l'ensemble hanches, genoux, chevilles, orteils, pointent directement vers l'avant. Que l'on se penche sur la barre d'appui ou que l'on se tienne droit, il faut garder l'essentiel du poids du corps sur les membres inférieurs. En fin d'exercice, diminuer progressivement la résistance. Ne pas oublier de pratiquer des elongations après l'exercice. L'exercice à un rythme rapide avec une faible résistance fortifie le cœur et améliore la circulation sanguine. Inversement, un rythme lent et une forte résistance développent les muscles du dos et des hanches.

UNITE DES COMPTEURS

FONCTIONS

1. MANUAL

En appuyant sur la touche MANUAL, il est possible, pendant l'exercice, d'augmenter ou de diminuer la résistance avec les touches fléchées.

2. ROLLING HILLS

Ce programme comprend plusieurs parcours durant lesquels la résistance varie. Le parcours et ses variations apparaissent à l'écran. En appuyant et réappuyant sur la touche ROLLING HILLS ou les touches fléchées vous pourrez choisir le parcours qui vous convient le mieux selon le niveau de votre condition physique.

3. HRC INTERVAL

Ce programme comprend plusieurs parcours durant lesquels le pouls varie. Le parcours et ses variations apparaissent à l'écran. En appuyant et réappuyant sur la touche HRC INTERVAL ou les touches fléchées vous pourrez choisir le parcours qui vous convient le mieux selon le niveau de votre condition physique. Il est également possible de modifier la valeur préréglée pendant la session d'entraînement.

4. TARGET HRC

Ce programme vous permet de vous entraîner à un niveau du pouls constant. L'appareil modifie la résistance en fonction de votre pouls afin de maintenir celui-ci au niveau que vous aurez préréglé. Lorsque le pouls augmente, la résistance diminue et vice versa. Il est également possible de modifier la valeur préréglée pendant la session d'entraînement.

5. RESET

Remise des valeurs à zéro en appuyant 2 secondes sur la touche RESET.

6. ENTER

Validation des valeurs, sélections et le mode Quick Start.

7. MEMORY

Mise en mémoire des programmes et leur sortie sur l'écran (P1-P8).

8. SCAN HOLD

Le compteur change les valeurs affichées toutes les 6 secondes. Si vous souhaitez suivre une valeur particulière plus longtemps, appuyez sur la touche SCAN HOLD, auquel cas les écrans sont verrouillés. Lorsque vous souhaitez à nouveau suivre les écrans interchangeants, déverrouillez en appuyant à nouveau sur la touche SCAN HOLD.

9. TOUCHES FLECHEES

Augmentation et diminution des valeurs et de la résistance.

10. TIME / EFFORT (W) (DUREE / PUISSANCE)

Affichage alterné de la durée (compte à rebours de la durée préprogrammée) et de la puissance en watts.

11. TOTAL COUNTS / COUNTS/MIN

Affichage alterné du nombre de pas (total counts) et de la vitesse de pédalage en tours de pédales par minute (counts/min).

12. KCAL / HR (ENERGIE CONSOMMEE / POULS)

Affichage alterné de l'énergie consommée et du pouls. La capacité à produire de l'énergie variant d'un individu à l'autre; la valeur affichée ne peut être qu'une estimation de la consommation Réelle.

13. SELECTION DE L'UNITE

La sélection de kg ou LB est effectuée à l'aide d'interrupteur se trouvant au fond de l'unité des compteurs.

14. COMPTEUR DE VALEUR TOTALE

Le total des heures d'utilisation de l'appareil est automatiquement enregistré par la mémoire de l'unité des compteurs. Si vous voulez connaître ce valeur, appuyez en même temps les deux Touches Fleches.

UTILISATION DE L'UNITE

DES COMPTEURS

ATTENTION! Protégez toujours l'unité des compteurs des rayons du soleil. Ceux-ci risquent en effet d'endommager son écran à cristaux liquides. Veillez également à ce que l'unité des compteurs ne soit jamais en contact avec l'eau et qu'elle ne reçoive de coups qui pourraient endommager son fonctionnement.

L'unité des compteurs s'allume automatiquement lorsque l'appareil est branché. Après le bip sonore, tous les compteurs sont à zéro. Lorsque l'appareil n'est pas utilisé (pédalage ou appui sur les touches) pendant 5 minutes, l'unité des compteurs s'éteint automatiquement.

ATTENTION! A la fin du programme Quick Start, Manual et TARGET HR, il est possible de poursuivre l'entraînement même si la durée programmée est écoulée. L'unité des compteurs conserve le même niveau de puissance et continue à compter les différentes valeurs.

QUICK START

1. Pour choisir le mode Quick Start, mettez l'appareil sous tension ou appuyer sur la touche ENTER après l'appui sur la touche RESET.
2. La résistance peut être augmentée ou diminuée (niveaux 1-32) en utilisant les touches fléchées. Les colonnes composées de cercles à l'affichage indiquent la résistance choisie.
3. Commencez l'exercice.

MODE MANUAL

1. Pour choisir le mode manual, appuyer sur la touche MANUAL après la mise en marche de l'unité des compteurs ou l'appui sur la touche RESET.

- 2.** L'affichage TIME se met à clignoter. Choisissez la durée de l'entraînement (1 à 90 min par crans de 5 minutes) en utilisant les touches fléchées. Confirmez en appuyant sur la touche ENTER.
- 3.** L'affichage TOTAL COUNTS se met à clignoter (l'affichage indique: KG ->). Entrez votre poids en kilogrammes (valeur par défaut: 70 kg). Confirmez le poids entré en appuyant sur ENTER.
- 4.** Commencez l'exercice.
- 5.** La résistance peut être augmentée ou diminuée (niveaux 1-32) en utilisant les touches fléchées. Les colonnes composées de cercles à l'affichage indiquent la résistance choisie.

Il est possible de mettre en mémoire le programme effectué.

PROGRAMME ROLLING HILLS

- 1.** Pour choisir ce programme, appuyer sur la touche ROLLING HILLS après la mise en marche de l'unité des compteurs ou l'appui sur la touche RESET.
- 2.** L'affichage indique les variations de la résistance (le parcours) par des petits cercles. En appuyant et réappuyant sur la touche ROLLING HILLS, différents parcours (P1-P4) apparaissent successivement à l'écran. Vous pourrez choisir le parcours adapté à votre condition en appuyant sur ENTER.
- 3.** L'affichage TIME se met à clignoter. Choisissez la durée de l'entraînement (1 à 90 min par crans de 5 minutes) en utilisant les touches fléchées. Confirmez en appuyant sur la touche ENTER.
- 4.** L'affichage TOTAL COUNTS se met à clignoter (l'affichage à gauche indique: KG ->). Entrez votre poids en kilogrammes (valeur par défaut: 70 kg). Confirmez le poids entré en appuyant sur ENTER.
- 5.** La résistance peut être augmentée ou diminuée (valeur par défaut: 100 %) en utilisant les touches fléchées. Les colonnes composées de cercles à l'affichage indiquent la résistance choisie.
- 5.** Commencez l'exercice.

Il est possible de mettre en mémoire le programme effectué.

PROGRAMME HRC INTERVAL

L'effet de l'entraînement sur votre organisme dépend du niveau de votre pouls pendant l'exercice. Un entraînement de longue durée à un pouls compris entre 50 et 60 % de votre taux maximum aura pour effet d'accélérer votre métabolisme lipidique, et vous fera donc maigrir. Un entraînement à un pouls de 70 à 80 % de votre taux maximum renforcera votre cœur et votre appareil respiratoire et augmentera votre endurance générale, c'est-à-dire améliorera votre condition physique. Si vous ne connaissez pas la valeur de

votre pouls maximum, les formules suivantes vous permettent de la déterminer à titre indicatif :

FEMMES: 226 - L'ÂGE

HOMMES: 220 - L'ÂGE

Il est toutefois recommandé de consulter votre médecin.

Le programme HRC INTERVAL comprend plusieurs parcours durant lesquels le pouls varie. Pour cela, la mesure de votre pouls pendant l'exercice est indispensable.

- 1.** Pour choisir ce programme, appuyer sur la touche HRC INTERVAL après la mise en marche de l'unité des compteurs ou l'appui sur la touche RESET. L'affichage indique les variations du pouls par des petits cercles. En appuyant et réappuyant sur la touche HRC, différents parcours (P1-P4) apparaissent successivement à l'écran. Vous pourrez choisir le parcours adapté à votre condition en appuyant sur ENTER.
- 2.** L'affichage TIME se met à clignoter. Choisissez la durée de l'entraînement (10 à 180 min par crans de 5 minutes, valeur par défaut: 20 minutes) en utilisant les touches fléchées. Confirmez en appuyant sur la touche ENTER.
- 3.** L'affichage TOTAL COUNTS se met à clignoter (l'affichage à gauche indique: KG ->). Entrez votre poids en kilogrammes (valeur par défaut: 70 kg). Confirmez le poids entré en appuyant sur ENTER.
- 4.** Commencez l'exercice. La résistance peut être augmentée ou diminuée (valeur par défaut: 100 %) en utilisant les touches fléchées. Les colonnes composées de cercles à l'affichage indiquent la résistance choisie.

Observez votre pouls et tout particulièrement l'indicateur du pouls clignotant au rythme de votre pouls. Toute irrégularité ou tout battement supplémentaire signale que la mesure du pouls ne fonctionne pas de façon fiable. Interrompez votre exercice et vérifiez que vous avez respecté toutes les instructions données. Si la résistance semble trop importante ou trop faible, modifiez la valeur du pouls en utilisant les touches fléchées.

Il est possible de mettre en mémoire le programme effectué.

PROGRAMME TARGET HR

(POULS CONSTANT)

Le programme TARGET HR vous permet de vous entraîner tout en maintenant votre pouls à un niveau constant. Pour cela, la mesure de votre pouls pendant l'exercice est indispensable.

- 1.** Pour choisir ce programme, appuyer sur la touche TARGET HR après la mise en marche de

l'unité des compteurs ou l'appui sur la touche RESET.

2. L'affichage HR se met à clignoter. Choisissez le niveau de pulsations pendant l'entraînement (valeur par défaut: 110 bpm) en utilisant les touches fléchées. Confirmez en appuyant sur la touche ENTER.

3. L'affichage TIME se met à clignoter. Choisissez la durée de l'entraînement (10 à 90 min par crans de 5 minutes, valeur par défaut: 20 minutes) en utilisant les touches fléchées. Confirmez en appuyant sur la touche ENTER.

4. L'affichage TOTAL COUNTS se met à clignoter (l'affichage à gauche indique: KG ->). Entrez votre poids en kilogrammes (valeur par défaut: 70 kg). Confirmez le poids entré en appuyant sur ENTER.

5. Commencez l'exercice. Le niveau du pouls peut être augmentée ou diminuée en utilisant les touches fléchées. Les colonnes composées de cercles à l'affichage indiquent le niveau choisi.

Il est possible de mettre en mémoire le programme effectué.

MEMOIRE (MEMORY)

La mémoire de l'unité des compteurs comporte 8 programmes. **ATTENTION !** Les programmes sont mis en mémoire dans la mode résistance constante (en pédalant plus vite, vous augmentez l'effort).

MISE EN MEMOIRE DES PROGRAMMES

Pour mettre en mémoire un programme d'entraînement que vous aurez effectué, appuyez, à la fin de la session, sur la touche MEMORY.

L'affichage du bas à droite indiquera P1. Choisissez, avec les touches fléchées, l'emplacement de mémoire désiré (P1-P8) et appuyez sur la touche ENTER. Le programme est mis en mémoire dans l'emplacement que vous aurez choisi. Chaque programme peut mémoriser 32 changements.

SORTIE DES PROGRAMMES MIS EN

MEMOIRE

1. Pour utiliser un programme d'entraînement mis en mémoire, appuyez sur la touche MEMORY.

2. Choisissez l'emplacement de mémoire désiré avec les touches fléchées. Appuyez sur la touche ENTER.

3. L'affichage TIME se met à clignoter. Choisissez la durée de l'entraînement (10 à 180 min par crans de 5 minutes, valeur par défaut: 20 minutes) en utilisant les touches fléchées. Confirmez en appuyant sur la touche ENTER.

4. L'affichage TOTAL COUNTS se met à clignoter (l'affichage à gauche indique: KG ->). Entrez votre poids en kilogrammes. Confirmez le poids entré en appuyant sur ENTER.

5. Commencez l'exercice.

Au besoin, il est possible, pendant l'exercice, d'augmenter ou de diminuer la résistance avec les touches fléchées. Pour mettre en mémoire ces changements, appuyez sur la touche MEMORY à la fin de la session et choisissez l'emplacement de mémoire. Confirmez l'entrée en appuyant sur la touche ENTER.

PAUSE

Une fois la session terminée, l'interface conserve en mémoire les valeurs du dernier exercice pour 5 minutes après quoi elles se remettent à zéro.

MESURE DU POULS

Le pouls peut être mesuré à l'aide d'un émetteur sans fils Polar, l'unité des compteurs étant équipée d'un récepteur de pulsations.

MESURE DU POULS SANS FIL

La façon la plus fiable de mesurer le pouls est de le faire à l'aide d'un couple émetteur-récepteur sans fil, dans lequel les électrodes de l'émetteur fixé au niveau de la poitrine envoient les pulsations à l'unité des compteurs à travers le champ électromagnétique existant entre l'émetteur et le récepteur.

Si vous désirez mesurer votre pouls avec la méthode sans fil, commencez par bien mouiller, avec de l'eau ou votre salive, les électrodes de la ceinture de l'émetteur, qui seront en contact avec la peau de votre poitrine. Si vous fixez la ceinture sur votre T-shirt, mouillez le T-shirt aux endroits où se posent les électrodes. Placez la ceinture flexible sous les muscles pectoraux de façon à ce que les électrodes de l'émetteur restent constamment en contact avec votre peau tout au long de l'exercice. Ne serrez cependant pas trop la ceinture: vous devez pouvoir respirer normalement.

L'émetteur peut transmettre votre pouls à l'unité des compteurs sur une distance d'un mètre au maximum. Le pouls mesuré est affiché sur l'écran en bas à droite. Observez votre pouls et tout particulièrement l'indicateur du pouls situé à côté du texte "PULSE" et clignotant au rythme de votre pouls. Toute irrégularité ou tout battement supplémentaire signale que la mesure du pouls ne fonctionne pas de façon fiable.

A NOTER LORS DE LA MESURE SANS FIL

Si les électrodes ne sont pas suffisamment mouillées, l'écran n'affichera pas votre pouls. Donc si les électrodes se sont asséchées en contact avec votre peau, il vous faudra les mouiller à nouveau. Pour mesurer le pouls avec un maximum de fiabilité, laisser les électrodes s'échauffer, par contact sur votre peau, à la température de votre

corps. Dans le cas où plusieurs équipements de mesure du pouls sans fils sont utilisés en même temps, la distance entre eux doit être d'au moins 1,5 m. D'autre part, si on ne dispose que d'un récepteur mais de plusieurs émetteurs, une seule personne portant un émetteur doit se trouver à l'intérieur de la zone de portée du récepteur, lorsque la mesure du pouls est en cours. L'émetteur s'éteint lorsque vous l'enlevez. L'humidité risque toutefois de le réactiver, ce qui diminue la durée de vie de la pile. Voilà pourquoi il est important de sécher l'émetteur soigneusement après utilisation. Si vous avez utilisé auparavant la mesure du pouls sur le lobe de l'oreille, déconnectez le fil du capteur de l'unité des compteurs. Ceci empêchera l'enregistrement de pulsations qui pourraient provenir du capteur.

ATTENTION ! Prenez en compte dans vos vêtements d'entraînement le fait que certaines fibres utilisées dans les vêtements (ex. polyester, polyamide) génèrent de l'électricité statique, ce qui peut entraîner un manque de fiabilité de la mesure du rythme cardiaque.

ATTENTION ! Un téléphone portable, une télévision et d'autres appareils électriques créent un champ électromagnétique autour d'eux, ce qui pose des problèmes dans la mesure du rythme cardiaque.

CODES D'ERREUR

Lorsqu'elle détecte un défaut de fonctionnement, l'interface affiche un code d'erreur sur l'écran. Les codes d'erreur affichés sont tous précédés de l'abréviation Err.

ERR 1 La vitesse de l'appareil dépasse la valeur rentrée.

ERR 2 L'appareil ne répond pas aux commandes.

Eteignez l'appareil pendant 1 minute et redémarrez-le. Si ce code d'erreur persiste, contactez le service. Si l'un des codes mentionnés ci-dessus apparaît de façon répétitive malgré les actions correctives, contactez le vendeur de l'appareil.

ENTRETIEN

L'appareil ne nécessite qu'un minimum d'entretien. Vérifiez toutefois régulièrement le serrage de toutes les vis et de tous les écrous. Nettoyez votre appareil à l'aide d'un chiffon ou d'une serviette humide. N'utilisez pas de solvant.

ATTENTION ! N'enlevez pas les protections de l'appareil.

ATTENTION ! La fourche magnétique du

frein génère un champ magnétique qui peut endommager par ex. les montres ainsi que les cartes bancaires ou cartes de crédit, si elles entrent en contact direct avec les aimants. N'essayez jamais de démonter ou d'enlever la fourche du frein magnétique. Si vous constatez une mauvais fonctionnement à votre appareil, prenez contact avec votre vendeur. Indiquez-lui toujours le numéro de série, la nature du problème, les conditions d'utilisation et la date d'achat.

En dépit d'un contrôle continu de la qualité, l'appareil peut présenter des défauts ou des anomalies de fonctionnement provenant de certains de ses composants. Dans ce cas, il n'est cependant pas nécessaire d'aller faire réparer votre appareil, le problème pouvant bien souvent être résolu par un simple changement de la pièce défectueuse.

TRANSPORT ET RANGEMENT

L'appareil se déplace aisément grâce à ses roulettes de transport. Pour ce faire, se mettre derrière l'appareil, basculer l'appareil vers soi et le déplacer sur les roulettes disposées au bas de la barre de soutien derrière. Pour lui garantir un fonctionnement impeccable, rangez et utilisez votre appareil dans un endroit sec, sans variations de température importantes, et protégez-le contre les poussières.

DIMENSIONS

Longueur	130 cm
Hauteur	156 cm
Largeur.....	61 cm
Poids	73 kg

Les appareils Tunturi ont été conçus afin de satisfaire aux exigences posées par la directive communautaire concernant la compatibilité électromagnétique (EMC). Les produits portent en conséquence le label CE.

ATTENTION ! Lisez attentivement ce mode d'emploi et suivez toujours les conseils qui y figurent. La garantie ne couvre pas les dommages dus à une négligence des instructions d'assemblage, de réglages ou de maintenance données dans ce mode d'emploi. Les changements ou modifications que ne sont pas expressément approuvés par Tunturi Oy Ltd rendront nulle l'autorisation de l'utilisateur à faire fonctionner l'appareil.

La sécurité des produits Tunturi a été testée. Les produits sont donc étiquetés TÜV en conformité.

Suite à un développement continu de nos produits, nous nous réservons le droit d'en modifier les caractéristiques.

INFORMACION Y PRECAUCIONES

Antes de montar, usar y revisar esta máquina de ejercicio, lea con atención todo este Manual. Siga al pie de la letra las instrucciones de este Manual. Este equipo está diseñado para uso doméstico, por lo que la garantía no es válida para otros usos. Por favor anote que la garantía no cubre ningún daño producido por negligencia en ajuste ó falta de mantenimiento de las instrucciones descritas en este manual.

OBSERVACIONES SOBRE SU SALUD

- Antes de empezar a hacer cualquier ejercicio, consulte con un médico y hágase un chequeo.
- Si durante el ejercicio experimenta náuseas, mareos u otros síntomas anormales, pare inmediatamente y consulte con un médico.
- Para evitar agujetas y tirones musculares empiece el ejercicio calentando y termínelo poco a poco (pedaleando lentamente a menos resistencia). No olvide hacer ejercicios de estiramiento después de usar la máquina.

OBSERVACIONES SOBRE EL EJERCICIO

- La máquina no se debe usar a la intemperie.
- Coloque la máquina sobre una superficie dura y horizontal.
- Compruebe si el lugar donde hace el ejercicio tiene buena ventilación. Para evitar resfriados, evite las corrientes en el lugar del ejercicio.

OBSERVACIONES SOBRE LA MÁQUINA

- Es una buena idea colocar la máquina sobre una base protectora.
- Si se deja a los niños usar la máquina, primero se los debe enseñar a usarla bien y después se les debe vigilar, teniendo en cuenta el desarrollo físico y mental del niño y su personalidad.
- Antes de empezar a usar la máquina, compruebe si todos sus mecanismos funcionan bien. No use la máquina si observa alguna anomalía.
- Esta máquina sólo debe ser utilizada por una persona cada vez.
- Agarre el manillar al subir o bajar de la máquina. No se ponga de pie sobre la estructura.
- Cuando haga ejercicio, lleve ropa y calzado adecuados.
- Mantenga las manos alejadas de las partes móviles de la máquina.
- Proteja el contador de la luz solar. Seque siempre la superficie del contador si caen unas gotas de transpiración sobre el contador.
- No intente hacer revisiones o ajustes de la máquina que no estén descritos en este Manual.
- El peso máximo de un usuario de esta máquina es de 110 kg.

- Este equipo está diseñado para uso doméstico, esta máquina tiene en uso doméstico 24 meses de garantía.

BIENVENIDO AL MUNDO

TUNTURI DEL EJERCICIO

Su elección demuestra que Ud. realmente está dispuesto a invertir en su bienestar y en su condición física, y asimismo sabe apreciar la calidad y el estilo. Con el equipamiento de ejercicio Tunturi, Ud. ha elegido como compañero de entrenamiento un producto de alta calidad, seguro y motivador. Cualquiera sea su meta, puede estar seguro de que este equipo le acompañará hasta cumplirla. Encuentrará información sobre el uso de su equipo de ejercicios y todo lo inherente a un entrenamiento eficiente en el sitio de Tunturi en Internet (www.tunturi.com).

MONTAJE

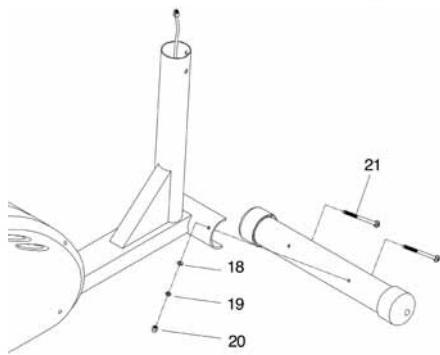
Compruebe si están todas estas piezas:

- A** Armazón
- B** Soporte delantero de apoyo
- C** Soporte trasero de apoyo
- D** Tubo central del armazón
- E** Reposabrazos (2)
- F** Reposapiés (2)
- G** Contador
- H** Barra de apoyo
- I** Barra metálica
- J** Piezas de montaje (señalados con un asterisco (*)) en la lista de repuestos): se recomienda guardar las piezas de kit, por ejemplo, para eventuales reajustes del equipo.

Si falta alguna pieza, llame al distribuidor indicando el modelo, número de serie y número de la pieza que falta, según la lista que aparece al final de este Manual. En la caja encontrará una bolsa con silicato para absorber la humedad durante el transporte y almacenaje. Delante, detrás, izquierda y derecha se refieren a las posiciones vistas como si estuviera haciendo ejercicio con la máquina. Deje unos 100 cm de espacio detrás, delante y a cada lado de la máquina.

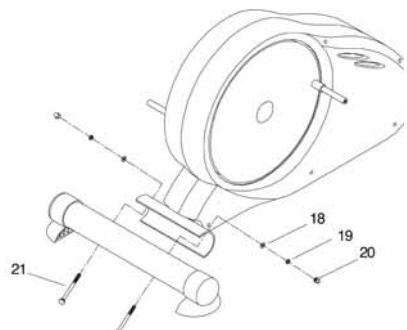
SOPORTE DELANTERO DE APOYO

Ajuste el soporte delantero de apoyo equipado con las ruedas de transporte en el armazón con dos tornillos, arandelas, arandelas de cierre y tuercas.



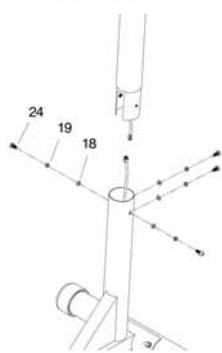
SOPORTE TRASERO DE APOYO

Instale los protectores de plástico en los dos extremos del soporte trasero de apoyo y coloque éste en el armazón con dos tornillos, arandelas, arandelas de cierre y tuercas.



TUBO DELANTERO

Quite la cinta de goma del cable del contador que sale del tubo de armazón. Ajuste el cable del contador del tubo de armazón al conector del tubo delantero. Introduzca el tubo delantero dentro del tubo de armazón sin dañar en absoluto el cable de contador. Apriete totalmente las arandelas y los tornillos del tubo delantero.

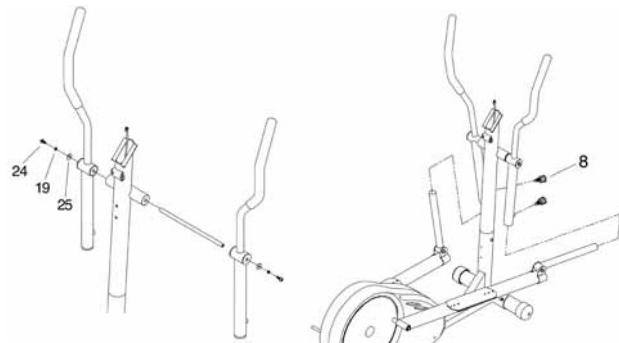


REPOSABRAZOS

Introduzca la barra metálica en el cojinete del reposabrazos izquierdo e instale éste último cerca del agujero de fijación del tubo delantero e introduzca la barra, también, dentro del agujero

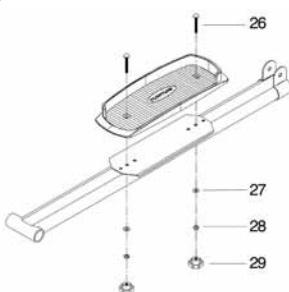
del eje. Luego, introduzca el reposabrazos derecho en el extremo de la barra metálica y bloquee la barra colocando en el extremo del cojinete del reposabrazos derecho una arandela grande, una arandela de cierre y un tornillo de fijación. Apriete el reposabrazos con dos llaves de seis. Empuje la palanca pedal hacia delante hasta que se pueda introducir el tubo de fijación (situado en la parte delantera de la palanca) dentro del reposabrazos. Coloque el reposabrazos en relación con el reposapié ajustándolo con un tornillo regulador. Repita la operación con el reposabrazos derecho.

NOTA: El modelo europeo permite elegir un lugar de fijación deseado (ver Regulación del pedal)



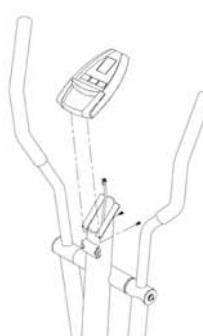
REPOSAPIES

Coloque los reposapiés en el lugar deseado del pedal con dos tornillos, dos arandelas / tornillo y tuercas de fijación.



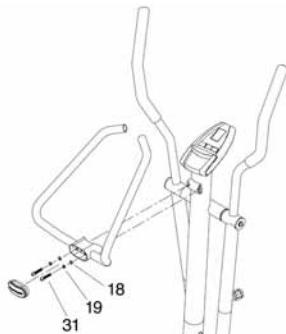
CONTADOR

Afloje los dos tornillos por debajo del contador. Podrá seleccionar la unidad de peso (kg / LB) cambiando el interruptor que hay en la caja del contador (la máquina anota kg). Adjunte el cable del tubo delantero al conector de contador e instálelo en su lugar, al extremo del tubo. Coloque éste con los tornillos.



BARRA DE APOYO

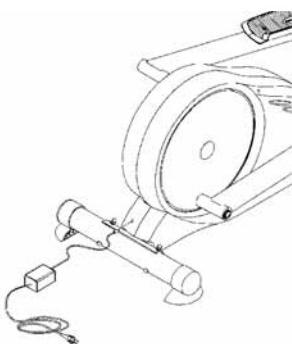
Instale la barra de apoyo con una pieza de fijación en el tubo delantero con dos tornillos y con dos arandelas / tornillo. Para que la barra no gire durante el ejercicio, apriete bien los tornillos. Para terminar, vuelva a poner la tapa decorativa sobre tapando los tornillos.



CABLE DE CONEXIÓN

Conecte el transformador al conector que hay justo sobre el soporte trasero. Conecte después el cable del transformador a la corriente.

- Desenchufe siempre el aparato de ejercicio de la corriente y quite el cable del aparato inmediatamente después de usarlo.
- Asegúrese de que el cable no queda debajo del aparato.



USO

REGULACIÓN DEL PEDAL

(MÓDULO EUROPEO)

Controle la altura de los pedales de la siguiente manera: Gire la llave reguladora una vuelta en el sentido contrario de reloj y tire de la misma de manera que el tubo de fijación del pedal se mueva libremente hacia arriba y hacia abajo. Coloque el pedal soltando la llave una vez que ésta esté a la altura deseada. Se escuchará un "clic" cuando el pedal esté bien colocado. Para terminar, apriete la llave en el sentido de reloj. **NOTA :** Antes de empezar el ejercicio, asegúrese siempre de que la llave esté bien apretada. Elija la altura del pedal de manera que en todas las fases del ejercicio el movimiento elíptico del equipo produzca una sensación agradable en los tobillos.

EJERCICIO

El ejercicio con C6 es un excelente ejercicio aeróbico, siempre que se elija una resistencia no muy alta pero se mantenga durante bastante tiempo. El ejercicio aeróbico consiste en aumentar al máximo el suministro de oxígeno al cuerpo, lo que mejora el estado físico y la resistencia. La capacidad del cuerpo para quemar grasas depende directamente de su capacidad de oxigenación. El ejercicio aeróbico debe ser sobre todo agradable. Puede usted sudar, pero no debe asfixiarse. Por ejemplo, mientras pedalea debe usted poder hablar sin llegar nunca a jadear. Para conseguir un nivel básico de forma debe hacer ejercicio como mínimo tres veces por semana, 30 minutos cada vez. Mantener ese nivel básico requiere varias sesiones de ejercicio a la semana. Una vez alcanzado, es fácil mejorarlo sin más que aumentar las sesiones semanales.

El ejercicio siempre es bueno para perder peso, pues es la única manera de aumentar la energía consumida por el cuerpo. Por eso siempre vale la pena combinar el ejercicio periódico con una dieta sana. Una persona que quiera perder peso debe hacer ejercicio todos los días (al principio unos 30 minutos o algo menos, pero aumentando poco a poco la duración hasta llegar a una hora diaria). Empiece cada día pedaleando despacio y con baja resistencia, pues una persona con exceso de peso que haga ejercicio violento puede someter su sistema cardiovascular a un esfuerzo excesivo. A medida que vaya mejorando su estado de forma puede ir aumentando poco a poco la resistencia y velocidad de la pedalada. Para medir la eficacia del ejercicio, controle su pulso. El contador de pulso le permite vigilar continuamente el pulso durante el ejercicio para saber si es suficientemente eficaz pero soportable.

Empiece a trepar a ritmo lento, con poca resistencia. Vaya aumentando poco a poco el ritmo y la resistencia, de acuerdo con su estado físico. Para evitar esfuerzos en el cuello, hombros y espalda, trepe con la cabeza levantada, el cuello estirado y la espalda recta. Procure que los pies estén bien centrados en los pedales y mantenga las caderas, rodillas, tobillos y pies bien hacia delante. Procure concentrar el peso del cuerpo en la parte inferior del abdomen, con independencia de si está usted derecho o inclinado hacia delante. Cuando vaya a dejar de trepar, vaya reduciendo poco a poco el ritmo y la resistencia. No olvide estirar los músculos al final del ejercicio. Para reforzar su sistema cardiovascular, haga este ejercicio con poca resistencia pero a buen ritmo. Si lo hace con mayor resistencia y menor ritmo, le servirá sobre todo para fortalecer su espalda y caderas.

CONTADOR**TECLAS Y FUNCIONES****1. MANUAL**

Le permite programar su nivel de esfuerzo durante el ejercicio con las teclas de flechas.

2. ROLLING HILLS

Este programa varía el nivel de esfuerzo durante el ejercicio. En la pantalla aparece el programa y los cambios de esfuerzo. Podrá elegir el perfil que prefiera pulsando las teclas de flechas o varias veces el botón ROLLING HILLS.

3. HRC INTERVAL

Este programa varía el nivel de su pulso durante el ejercicio. En la pantalla aparece el programa y los cambios de su pulso. Podrá elegir el perfil que prefiera pulsando las teclas de flechas o varias veces el botón HRC INTERVAL.

4. TARGET HR (PULSO PROGRAMADO)

Con este programa podrá programar el ritmo de su pulso, es decir, la resistencia del ergómetro variará para que su pulso se mantenga al ritmo programado. Si sus pulsaciones aumentan, la resistencia se reduce automáticamente y viceversa. También podrá cambiar el ritmo del pulso durante el ejercicio.

5. PUESTA A CERO (RESET)

Pone a cero todos los valores.

6. CONFIRMACION (ENTER)

Confirma los valores y parámetros programados.

7. MEMORIA (MEMORY)

Salva y recupera los valores programados por usted (P1-P8).

8. BARRIDO (SCAN HOLD)

El velocímetro modifica cada 6 segundos los valores de las pantallas indicadoras. Si desea seguir más tiempo con un valor determinado, pulse la tecla SCAN HOLD para bloquear la pantalla. Si desea continuar con las pantallas cambiantes desbloquéela pulsando de nuevo la tecla SCAN HOLD.

9. TECLAS DE FLECHAS

Se usan para programar los valores. En las funciones manuales se usan para aumentar o disminuir la resistencia.

10. TIEMPO / ESFUERZO (W) (TIME / EFFORT)

Esta pantalla alterna entre el tiempo transcurrido (cuenta atrás) y el esfuerzo en watios (o nivel de esfuerzo del programa INTERVAL).

11. TOTAL COUNTS / COUNTS/MIN

Esta pantalla alterna entre la cantidad de movimientos de pasos (total counts) y la velocidad en revoluciones por minuto (counts/min).

12. KILOCALORIAS/PULSO (KCAL / HR)

Esta pantalla alterna entre consumo de energía (en kilocalorías) y pulsaciones. Como cada persona quema distinta cantidad de calorías, este valor es una aproximación del consumo real.

13. SELECCION DE LAS UNIDADES

Podrá seleccionar la unidad de peso (kg / LB) cambiando el interruptor que hay en la caja del contador.

14. CONTADOR DEL VALOR TOTAL

En la memoria de la máquina se salvan automáticamente el tiempo de ejercicio total. Si quiere comprobar este valor, pulse al mismo tiempo las teclas de flechas.

FUNCIONAMIENTO DEL**CONTADOR ELECTRONICO**

NOTA: Evite que le dé al contador la luz directa del sol, que puede estropear la pantalla de cristal líquido. Procure que no le salpique el agua y no golpearlo, pues se podría estropear.

El contador se conecta automáticamente en cuanto se enchufa el ergómetro a la corriente. Se oye un pitido y en la pantalla aparecen todas las funciones a cero. Si no pulsa ninguna tecla ni toca el pedal durante más de cinco minutos, el contador se desconecta automáticamente.

NOTA: cuando haya transcurrido el tiempo de ejercicio Quick Start, Manual o TARGET HR, el contador mantendrá el nivel de esfuerzo y seguirá contando los demás valores para que pueda usted seguir practicando, si lo desea.

QUICK START

1. Seleccione la función Quick Start pulsando la tecla RESET y después ENTER o conecte el contador.

2. Podrá ajustar el nivel de esfuerzo (1-32) con las teclas de flechas y la columna de puntos de la izquierda de la pantalla indicará el nivel de esfuerzo elegido.

3. Empiece el ejercicio.

FUNCION MANUAL

1. Cuando conecte el contador o después de pulsar la tecla RESET, seleccione la función manual pulsando la tecla MANUAL.

2. El recuadro TIME (tiempo) empieza a parpadear. Programe entonces la duración deseada del ejercicio (de 1 a 90 minutos en pasos de 5 minutos), con las teclas de flechas. Cuando haya programado el tiempo, pulse ENTER.

3. Despues empieza a parpadear el recuadro Total Counts. En la pantalla aparece KG -. Anote su peso (si no lo hace, la máquina anota 70 kg). Cuando haya anotado el peso, pulse ENTER.

4. Empiece el ejercicio.

5. Podrá ajustar el nivel de esfuerzo (1-32) con las teclas de flechas y la columna de puntos de la

izquierda de la pantalla indicará el nivel de esfuerzo elegido.

Los programas se pueden salvar en la memoria del contador.

PROGRAMA ROLLING HILLS

1. Cuando conecte el contador o después de pulsar la tecla RESET, seleccione el programa ROLLING HILLS pulsando la tecla ROLLING HILLS.
2. A la pantalla aparecen unos puntos que indican el nivel de esfuerzo. Si pulsa varias veces la tecla ROLLING HILLS, irá viendo las distintas combinaciones de esfuerzo (P1-P4). Para elegir la que mejor se adapte a sus necesidades, pulse ENTER.
3. El recuadro TIME (tiempo) empieza a parpadear. Programe entonces la duración deseada del ejercicio (de 1 a 180 minutos en pasos de 5 minutos, la maquina anota 20 minutos), con las teclas de flechas. Cuando haya programado el tiempo, pulse ENTER.
4. Despues empieza a parpadear el recuadro Total Counts. En la pantalla aparece KG -. Anote su peso (si no lo hace, la máquina anota 70 kg). Cuando haya anotado el peso, pulse ENTER.
5. Empiece el ejercicio.
6. Podrá ajustar el nivel de esfuerzo (la máquina anota 100 %) con las teclas de flechas y la columna de puntos de la izquierda de la pantalla indicará el nivel de esfuerzo elegido.

Los programas se pueden salvar en la memoria del contador.

PROGRAMA HRC INTERVAL

El ejercicio a distintos ritmos de pulso afecta al cuerpo de distinta manera. Por ejemplo, un ejercicio de larga duración con unas pulsaciones entre el 50 y el 60 % del ritmo máximo, quema grasa y ayuda a perder peso, mientras que un ejercicio con unas pulsaciones del 70-80 % del máximo desarrolla el corazón, el sistema respiratorio y la resistencia general, es decir, mejora el estado físico. Si no sabe usted cuál es el ritmo máximo de su pulso, use estas fórmulas como indicativas:

MUJERES: 226 - EDAD

HOMBRES: 220 - EDAD

Sin embargo, para estar seguro le recomendamos que consulte a su médico.

Este programa varía el nivel de su pulso durante el ejercicio. El programa requiere medir las pulsaciones.

1. Cuando conecte el contador o después de pulsar la tecla RESET, seleccione el programa HRC INTERVAL pulsando la tecla HRC INTERVAL. A la pantalla aparecen unos puntos que indican el nivel de pulso. Si pulsa varias veces la tecla HRC INTERVAL, irá viendo las distintas combinaciones de pulso (P1-P4). Para elegir la que mejor se adapte a sus necesidades, pulse ENTER.

2. El recuadro TIME (tiempo) empieza a parpadear. Programe entonces la duración deseada del ejercicio (de 1 a 180 minutos en pasos de 5 minutos, la maquina anota 20 minutos), con las teclas de flechas. Cuando haya programado el tiempo, pulse ENTER.

3. Despues empieza a parpadear el recuadro Total Counts. En la pantalla aparece KG -. Anote su peso (si no lo hace, la máquina anota 70 kg). Cuando haya anotado el peso, pulse ENTER.

4. Empiece el ejercicio. Podrá ajustar el nivel de esfuerzo (la máquina anota 100 %) con las teclas de flechas y la columna de puntos de la izquierda de la pantalla indicará el nivel de esfuerzo elegido.

Controle su pulso con indicador de pulso, que parpadea al ritmo de sus pulsaciones. Si observa que parpadea de modo anormal (muy deprisa o con fluctuaciones), la medida del pulso no funciona bien. Pare inmediatamente y repase todas las instrucciones sobre medida del pulso que le da el manual.

Los programas se pueden salvar en la memoria del contador.

PROGRAMA TARGET HR

(PULSO PROGRAMADO)

El programa TARGET HR permite entrenarse al ritmo de pulso que se desee. El programa requiere medir las pulsaciones.

1. Cuando conecte el contador o después de pulsar la tecla RESET, seleccione el programa TARGET HR pulsando la tecla TARGET HR.

2. El recuadro HR (pulso) empieza a parpadear. Programe entonces la pulso deseada del ejercicio (la maquina anota 110 bpm), con las teclas de flechas. Cuando haya programado el pulso, pulse ENTER.

3. El recuadro TIME (tiempo) empieza a parpadear. Programe entonces la duración deseada del ejercicio (de 1 a 90 minutos en pasos de 5 minutos, la maquina anota 20 minutos), con las teclas de flechas. Cuando haya programado el tiempo, pulse ENTER.

4. Despues empieza a parpadear el recuadro Total Counts. En la pantalla aparece KG -. Anote su peso (si no lo hace, la máquina anota 70 kg). Cuando haya anotado el peso, pulse ENTER.

5. Empiece el ejercicio. Podrá ajustar el nivel de

ritmo de pulso (la máquina anota 100 %) con las teclas de flechas y la columna de puntos de la izquierda de la pantalla indicará el nivel de ritmo de pulso elegido.

Los programas se pueden salvar en la memoria del contador.

FUNCION DE MEMORIA

El contador tiene una memoria que le permite salvar 8 programas. **NOTA:** los programas están en el modo de resistencia constante (una mayor velocidad de pedaleo significa un incremento en el esfuerzo).

SALVAR LOS PROGRAMAS

Cuando quiera salvar en la memoria del contador un programa que haya introducido a mano, después de la sesión de ejercicio pulse la tecla MEMORY. En la pantalla inferior derecha aparece P1 (= programa de usuario 1). Elija la posición de memoria que quiera (P1-P8) con las teclas de flechas. Cuando llegue a la posición deseada, pulse ENTER.

EJECUCION DE LOS PROGRAMAS

1. Cuando quiera usar un programa salvado anteriormente, una vez conectado el contador o después de pulsar RESET pulse la tecla MEMORY.
2. Elija la programa que quiera (P1-P8) con las teclas de flechas. Pulse ENTER.
3. El recuadro TIME (tiempo) empieza a parpadear. Programe entonces la duración deseada del ejercicio (de 10 a 180 minutos en pasos de 5 minutos), con las teclas de flechas. Cuando haya programado el tiempo, pulse ENTER.
4. Después empieza a parpadear el recuadro Total Counts. En la pantalla aparece KG -. Anote su peso (si no lo hace, la máquina anota 70 kg). Cuando haya anotado el peso, pulse ENTER.
5. Empiece el ejercicio.

Si lo desea, puede ajustar durante el ejercicio el nivel de esfuerzo con las teclas de flechas. Si después quiere salvar en la memoria estos cambios, al final del ejercicio pulse la tecla MEMORY y vaya a la posición de memoria deseada, pulsando otra vez ENTER.

PAUSE

Los valores del ejercicio que se ha interrumpido se guardan en la memoria de la interfaz de usuario durante 5 minutos. Transcurrido ese tiempo, se ponen a cero.

MEDIDA DEL PULSO

El pulso se puede medir telemétricamente. El C6 lleva incorporado un receptor compatible con un transmisor telemétrico de pulso POLAR.

La medida del pulso es más fiable si se hace con un sensor telemétrico en el que los electrodos de un transmisor sujetos al pecho transmiten las pulsaciones del corazón al contador creando un campo electromagnético. Si quiere medir su pulso de este modo durante su ejercicio, moje las ranuras de los electrodos del transmisor con saliva o agua. Si quiere ponerse el transmisor y la correa encima de una camiseta ligera, moje un poco la camiseta en los puntos donde los electrodos tocan la piel. Colóquese el transmisor justo debajo del pecho, con la correa elástica suficientemente apretada para que los electrodos estén en contacto con su piel mientras pedalea, pero no tan fuerte que no pueda respirar normalmente. El transmisor envía automáticamente la lectura de las pulsaciones al contador hasta una distancia aproximada de 1 m. El número de pulsaciones aparece en la parte inferior derecha de la pantalla del contador.

Controle su pulso durante el mismo a través de la luz pequeña, llamada indicador de pulso, que hay al lado de la palabra PULSE. La luz parpadea al ritmo de sus pulsaciones. Si observa que parpadea de modo anormal (muy deprisa o con fluctuaciones), la medida del pulso no funciona bien.

OBSERVACIONES SOBRE LA MEDIDA

TELEMETRICA DEL PULSO

Si la superficie de los electrodos no está mojada, no aparece en pantalla la medida del pulso. Si los electrodos se secan, hay que volver a mojarlos. Para que la medida del pulso sea más exacta, espere a que los electrodos se calienten. Si hay varios medidores telemétricos del pulso cerca unos de otros, la distancia mínima debe ser de 1,5 m. Del mismo modo, si sólo se usa un receptor con varios transmisores, sólo debe haber en el radio de alcance del transmisor una persona. El transmisor sólo se activa cuando se usa para medir. Sin embargo, el sudor y otras humedades pueden hacer que se active y gaste pila. Por tanto, es importante secar bien los electrodos después de usarlo. Para evitar que el sensor de la oreja envíe más impulsos, desenchúfelo cuando utilice el medidor telemétrico.

A la hora de elegir la ropa adecuada para realizar los ejercicios tenga en cuenta que algunas fibras textiles (por ejemplo el poliéster o la poliamida) producen electricidad estática, lo que puede impedir una correcta medición del pulso.

Tenga en cuenta que el teléfono móvil, el televisor y otros aparatos eléctricos forman a su alrededor un campo electromagnético que puede producir errores en la medición del pulso.

CÓDIGOS DE ERROR

La interfaz informa de los fallos detectados indicándolos en la pantalla. Reconocerá un código de error por la abreviación Err en la pantalla.

ERR 1 La velocidad de la cinta sobrepasa el valor Introducido.

ERR 2 La cinta no responde al control.

Apague el equipo durante 1 minuto y vuelva a ponerlo en marcha. Si la indicación de error no desaparece, contacte con el servicio de mantenimiento. Si alguno de los códigos de error aparece reiteradamente a pesar de las medidas de mantenimiento, contacte con el vendedor del equipo.

MANTENIMIENTO

La C6 requiere muy poco mantenimiento. Sin embargo compruebe de vez en cuando si todos los pernos están bien apretados. Limpie la bici con un paño húmedo. No use nunca disolventes.

NOTA: No quite nunca las tapas protectoras.

NOTA: El freno de la máquina crea un campo magnético que puede afectar al mecanismo de un reloj o a los datos de la cinta magnética de una tarjeta de crédito si estuvieran cerca. No intente nunca quitar el freno de la máquina.

Si el equipo no funciona bien, póngase inmediatamente en contacto con su proveedor Tunturi, informando el modelo y el número de serie del equipo. Relate la naturaleza del problema, las condiciones de uso y la fecha de compra. A pesar del continuo control de calidad, puede haber componentes que funcionen mal o estén defectuosos. En la mayoría de los casos no es necesario mandar la máquina a reparar, pues basta cambiar el componente que falle.

TRANSPORTE Y

ALMACENAJE

Incline la bici hasta que quede apoyada únicamente en las ruedas del soporte. Para dejarla de nuevo, bájela manteniéndose siempre detrás del sillín. Para evitar averías en la bici guárdela en un lugar seco donde haya pocas variaciones de temperatura. Protéjala del polvo.

DIMENSIONES

Largo.....	130 cm
Ancho	61 cm
Alto.....	156 cm
Peso.....	73 kg

Todos los modelos Tunturi cumplen las directivas de la UE sobre compatibilidad electromagnética (EMC) y llevan marcas de conformidad de la UE.

NOTA: Deben seguirse estrictamente estas instrucciones en el montaje, uso y mantenimiento de su equipo. La garantía no cubre daños debidos a negligencias en los procedimientos de montaje, ajuste y mantenimiento descritos en esta guía. Cambios o modificaciones no expresamente aprobados por Tunturi Oy Ltd no están autorizados a los usuarios.

La seguridad de los equipos de Tunturi está comprobada. Para garantizarlo éstos llevan una etiqueta con las letras TÜV.

Debido al continuo desarrollo de nuestros productos, nos reservamos el derecho a cambiar sus especificaciones sin previo aviso.

AVVERTENZE

Leggete attentamente questo manuale prima del montaggio, dell'uso e della manutenzione! Seguitene attentamente le istruzioni ivi contenute. Conceptita per uso domestico per il quale è valida la garanzia. La garanzia non copre danni derivati da negligenze derivate nelle regulazioni o nelle manutenzioni descritte in questo manuale! Le figure, cui il testo fa riferimento, si trovano nella facciata posteriore.

AVVERTENZE SULLA VOSTRA SALUTE

- Prima di iniziare l'allenamento consultate un medico per controllare la vostra condizione fisica.
- Se avverte disturbi, nausea o altri sintomi anormali durante l'esercizio, smettate immediatamente e consultate un medico.
- Onde evitare dolori muscolari, fate alcuni esercizi di stiramento prima dell'allenamento.

AVVERTENZE SULL'AMBIENTE

- L'attrezzo non è stato progettato per essere usato all'aperto.
- Posizionare l'attrezzo su una superficie la più piana possibile.
- Assicuratevi che l'ambiente dove vi allenate abbia ventilazione adeguata e non sia umido.

AVVERTENZE SULL'USO DELL'ATTREZZO

- Se si permette ai bambini di usare l'attrezzo, si deve sempre tenere conto del loro sviluppo fisico e mentale e del loro temperamento. Devono essere istruiti al corretto uso dell'attrezzo e controllati.
- Prima dell'uso assicuratevi che l'attrezzo funzioni correttamente. Non usate un attrezzo difettoso.
- Per evitare danni consigliamo di collocare l'attrezzo su una superficie protettiva.
- L'attrezzo può essere usato da una persona sola alla volta.
- Impugnate il manubrio per salire o scendere dall'attrezzo.
- Proteggi il pannello dell'utente dalla luce del sole. La superficie del pannello, se bagnata dal sudore, deve sempre essere asciugata.
- Indossate abbigliamento appropriato durante l'allenamento.
- Non tentate riparazioni e manutenzioni diverse da quelle descritte da questo manuale.
- L'attrezzo non può essere usato da persone, il cui peso superi i 110 kg.
- L'attrezzo è conceptita per uso domestico, prodotto Tunturi godono di una garanzia di 24 mesi per uso domestico.

SEI BENVENUTO NEL**MONDO DEGLI****ALLENAMENTI TUNTURI!**

Hai fatto un'ottima scelta. Si vede che tieni alla tua forma fisica. Indubbiamente sei una persona esigente che richiede il meglio in quanto a qualità e stile. Nella Tunturi troverai il tuo partner ideale. Alta tecnologia, sicurezza e stimolo per sempre migliori prestazioni sono le sue caratteristiche. Qualunque sia il tipo di allenamento che intendi praticare, questo è lo strumento fatto per te. Nel fascicolo unito al tuo attrezzo Tunturi troverai le informazioni necessarie per un allenamento efficace. Puoi anche consultare il sito internet della Tunturi (www.tunturi.com).

ASSEMBLAGGIO

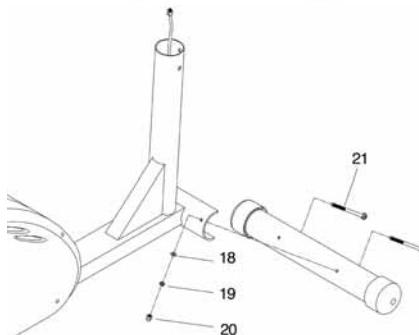
Prima del montaggio, assicuratevi che tutte le parti siano presente:

- A** Telaio
- B** Base appoggio anteriore
- C** Base appoggio posteriore
- D** Tubo telaio anteriore
- E** Maniglie (2 pezzi)
- F** Basette appoggiapiedi (2 pezzi)
- G** Contatore
- H** Appoggiamani
- I** Barra
- J** Busta con ferramenta (contenuto indicato con asterisco nell'elenco pezzi di ricambio): conserva tali utensili con cura, in quanto ne puoi aver bisogno (per esempio, in fase di regolazione dell'attrezzo).

Se avete bisogno di ricambi, contattate il rivenditore indicando il modello, il numero di serie dell'attrezzo e i codice del ricambio. L'imballo comprende anche un sacchetto anti-umidità per assorbirla durante il trasporto. Sinistra, destra, davanti e dietro sono visti dalla posizione d'uso. Lasciate 100 cm di spazio circa l'attrezzatura.

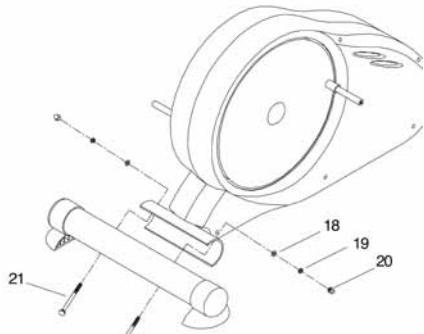
BASE APPOGGIO ANTERIORE

Fissa al telaio la base, provvista di rotelle, usando due viti, rondelle, piattine di fissaggio e dadi.



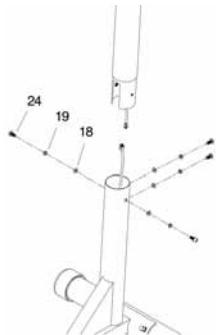
BASE APPOGGIO POSTERIORE

Premi le protezioni di plastica entro le estremità della base e fissa quest'ultima al telaio, usando due viti, rondelle, piattine di fissaggio e dadi.



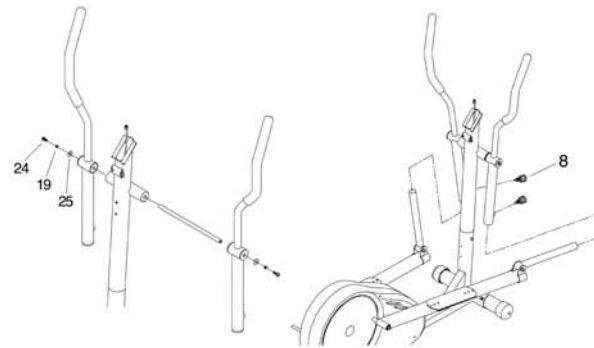
TUBO ANTERIORE

Rimuovi l'elastico che tiene fermo il cavetto contatore, fuoriuscente dal tubo telaio. Collega il cavetto contatore dal tubo telaio all'attacco che si trova nel tubo anteriore. Spingi il tubo anteriore all'interno del tubo telaio, facendo attenzione a non danneggiare il cavetto contatore. Fissa quindi ben stretto il tubo anteriore, con le rondelle e le viti.



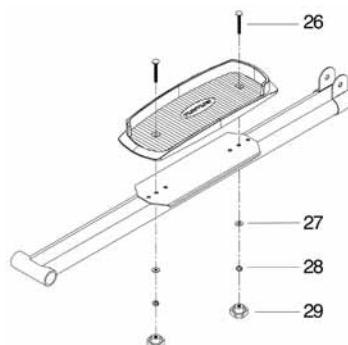
MANIGLIE

Spingi la barra metallica attraverso l'alloggio dell'impugnatura di sinistra, colloca la maniglia in prossimità del foro di fissaggio del tubo anteriore e spingi quindi la barra anche attraverso il foro dell'asse. Fatto ciò, premi la maniglia di destra entro l'estremità della barra metallica e blocca la barra stessa, fissando all'estremità dell'alloggio della maniglia una rondella grande, una piattina di bloccaggio e una vite di fissaggio. Stringi le maniglie con due chiavi a testa esagonale. Spingi il braccio pedale di sinistra in avanti, in modo da riuscire a spingerlo all'interno della maniglia del tubo fissaggio, che si trova nella parte anteriore del braccio pedale. Scegli il punto fissaggio da te desiderato (vedi regolazione braccio pedale) e fissa la maniglia alla basetta appoggiapiedi, usando la vite di regolazione. Ripeti quindi l'operazione per la maniglia di destra.



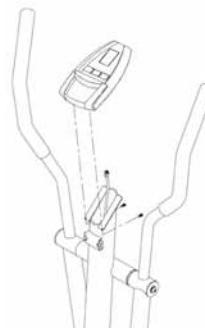
BASSETTE APPOGGIAPIEDI

Fissa le basette nel punto desiderato del braccio pedale, usando due viti, due rondelle per ogni vite e due dadi, da stringere.



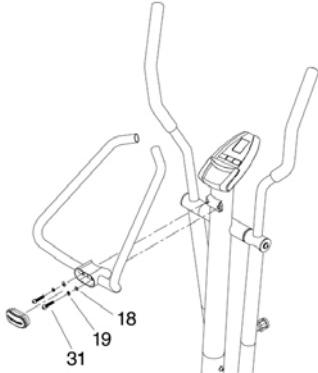
CONTATORE

Stacca le due viti, collocate sul fondo del contatore. Potete selezionare l'unità di misura di peso (kg / LB) con l'interruttore posto sotto alla pannello (valore preimpostato: kg). Collega il cavetto, proveniente dal tubo anteriore, all'attacco del contatore stesso e spingi quindi il contatore al suo posto, nell'estremità del tubo anteriore. Fissa il contatore con le apposite viti.



APPOGGIAMANI

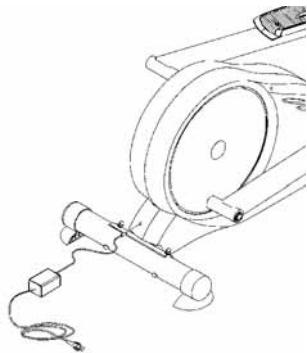
Monta l'appoggiamani entro il tubo anteriore, usando due viti e due rondelle per ogni vite. Stringete bene le viti in modo che l'appoggiamani non tremare durante l'uso. Alla fine, inserite la copertura per coprire le viti.



CAVETTO DI ALIMENTAZIONE

Collegare il trasformatore alla presa che si trova sopra il piede d'appoggio posteriore. Collegare il cavo di alimentazione del trasformatore alla presa di corrente.

- Alla fine dell'allenamento, scollegare il cavo di alimentazione dalla presa di corrente.
- Assicurarsi che il cavo di alimentazione non si trovi sotto l'attrezzatura sportiva.



USO

REGOLAZIONE BRACCIO PEDALE

Regola l'altezza dei bracci pedale, procedendo come segue: gira la manopola di regolazione per un giro in senso antiorario e tira la manopola all'infuori, in modo che il tubo di bloccaggio del braccio pedale diventi libero di esser mosso in su e in giù. Fissa quindi il braccio, quando questo si trova ad altezza giusta, rilasciando la manopola di regolazione, che scatterà al suo posto. Alla fine, stringi la manopola in senso orario. **ATTENZIONE:** assicurati sempre, prima di iniziare l'esercizio, che la manopola sia stretta a dovere. Regola l'altezza del braccio pedale in modo tale, che il movimento ellittico dell'attrezzo risulti piacevole per le tue caviglie, qualunque sia il movimento stesso.

REGOLAZIONE DELLA RESISTENZA DI PEDALATA

Per aumentare e diminuire la resistenza, girare la manopola posta alla base del manubrio in senso orario (direzione +) per aumentare la resistenza e in senso antiorario (direzione -) per diminuirla. Come riferimenti rifarsi alla scaletta graduata (1-8)

posta sopra la manopola. Pedalare a bassa resistenza a ritmo veloce migliora la condizione aerobica, mentre pedalare più lentamente ma con maggior carico migliora la condizione muscolare.

ALLENAMENTO

Pedalare è un eccellente esercizio aerobico molto meglio se di bassa intesità ma di lunga durata. L'allenamento aerobico migliora la capacità polmonare, che migliora la resistenza e la condizione fisica in generale. La capacità del corpo di bruciare grasso è direttamente dipendente alla capacità di immissione dell'ossigeno. L'esercizio aerobico deve soprattutto essere divertente.

Aumenta la respirazione ma non dovreste mai andare in debito di ossigeno durante l'allenamento. Dovreste ad esempio poter parlare senza problemi. Dovreste allenare almeno tre volte la settimana per 30 minuti per raggiungere un discreto livello che per essere migliorato richiede solo l'incremento delle sessioni di allenamento.

L'allenamento aerobico si accompagna anche alle diete perché è l'unico modo per incrementare l'energia spese dal corpo. Una persona chi si sottopone ad una dieta dovrebbe accompagnarla ad un allenamento regolare. Potete iniziare a ritmo blando e bassa resistenza perché un esercizio troppo intenso può provocare in una persona sovrappeso un affaticamento del cuore. Si possono controllare i propri progressi misurando le pulsazioni sotto sforzo grazie all'accessorio incluso. Questo anche per controllare che l'allenamento sia efficace ma non troppo pesante.

Iniziate con un ritmo lento e basso resistenza. Gradatamente incrementate il ritmo ed il resistenza. Tenete la testa alta ed il collo eretto onde prevenire stiramenti a collo, spalle e schiena. Tenete anche la schiena dritta. I piedi devono essere centrati sui pedali. Anche, ginocchia e punte dei piedi rivolte in avanti. Terminate l'allenamento diminuendo gradatamente ritmo e resistenza. Non dimenticate di eseguire un pò di stretching alla fine. Per rinforzare il sistema cardiovascolare, mantenete una bassa resistenza con alto ritmo. Maggiore resistenza e ritmo più lento rinforzano schiena e fianchi.

PANNELLO

TASTI E FUNZIONI

1. MANUAL

La funzione MANUAL permette di cambiare il carico agendo sui bottoni con freccia in alto ed in basso durante l'allenamento.

2. ROLLING HILLS (INTERVALLI)

Questo programma varia il lavoro durante

l'allenamento. Lo schermo visualizza l'intero programma. Potete scegliere il profilo più adatto a voi premendo tasti freccia o ROLLING HILLS ripetutamente.

3. HRC INTERVAL (INTERVALLI PULSAZIONI)

Questo programma varia pulsazioni durante l'allenamento. Lo schermo visualizza l'intero programma. Potete scegliere il profilo più adatto a voi premendo tasti freccia o HRC INTERVAL ripetutamente.

4. TARGET HR (PULSAZIONI COSTANTI)

Questo programma permette di preimpostare il vostro ritmo cardiaco al quale volete allenarvi e l'attrezzo regolerà la resistenza in modo da farvi mantenere questo valore. Se il battito tende a salire, il carico diminuirà e viceversa. Il valore impostato può anche essere cambiato durante la seduta.

5. RESET

Azzera tutti i valori premendo 2 secondi.

6. ENTER

Conferma i valori ed i parametri impostati dall'atente.

7. MEMORY

Salva e apre i programmi (utente P1-P8).

8. SCAN HOLD

Il contatore cambia i valori dei display, ad intervalli di 6 secondi. Qualora tu desideri seguire qualche valore più a lungo, premi il tasto SCAN HOLD, e così i display si bloccano. Quando poi vuoi vedere i valori che cambiano, premi nuovamente lo stesso tasto SCAN HOLD.

9. TASTI FRECCIA

Da usare per impostare i valori. Nella funzione manuale sono usati per incrementare o diminuire la resistenza.

10. TIME / EFFORT (W) (TEMPO / SFORZO)

Lo schermo alterna tra il tempo (conto alla rovescia) ed il carico in watts.

11. TOTAL COUNTS / COUNTS/MIN

Questo schermo alterna quantità passi e la velocità in pedalate al minuto.

12. KCAL / HR (CONSUMO ENERGETICO / PULSAZIONI)

Questo schermo alterna tra il consumo energetico approssimato in kilocalorie e le pulsazioni. A causa della differente capacità delle persone di produrre energia, questo valore è da considerarsi statistico e mostra una approssimazione del reale consumo.

13. UNITA DI MISURA

Potete selezionare l'unità di misura di peso (kg / LB) con l'interruttore posto sotto alla pannello.

14. CONTEGGIO CUMULATIVO

Il tempo totale di uso, effettuate con l'attrezzo, si fissa nella memoria del contatore. Il valore lo vedi sul display, premendo i tasti freccia simultaneamente.

USO DEL PANNELO

ELETTRONICO

ATTENZIONE! Non esponete il pannello alla luce diretta del sole perché può danneggiarsi lo schermo. Evitate anche urti ed acqua.

Il pannello si accende automaticamente quando la spina è attaccata. Si sente un breve bip quando tutte le funzioni sono a zero. Si spegne da solo dopo 5 minuti di non-uso.

ATTENZIONE! Quando la durata dell'allenamento Quick Start, Manual ed TARGET HR impostata è terminata il pannello manterrà il livello del carico e continua a conteggiare i valori dell'allenamento, così potete continuare l'allenamento senza interrompervi.

QUICK START

1. Selezionare la funzione premendo ENTER dopo aver premuto RESET o attacca la corrente al dispositivo.
2. Potete regolare il carico (1-32) con i tasti freccia, e lo colonne luminose sulla sinistra indicano il carico scelto.
3. Iniziate l'allenamento.

FUNZIONE MANUALE

1. Selezionare la funzione premendo MANUAL dopo aver acceso o dopo aver premuto RESET.
2. Lo schermo TIME (tempo) inizia a lampeggiare. Impostate la durata dell'allenamento (10-90 min a passi di 5) con i tasti freccia, premere ENTER.
3. Lo schermo TOTAL COUNTS inizia a lampeggiare, si legge KG. Impostate il vostro peso con i tasti freccia (valore preimpostato: 70 kg). Il pannello mosterà il vostro consumo energetico approssimato in correlazione al peso che avete impostato. Dopo aver inserito il vostro peso. Premete ENTER ancora.
4. Potete regolare il carico (1-32) con i tasti freccia, e lo colonne luminose sulla sinistra indicano il carico scelto.
5. Iniziate l'allenamento.

I programmi possono essere salvati in memoria.

PROGRAMMA ROLLING HILLS

1. Selezionate questo programma premendo ROLLING HILLS dopo aver acceso il pannello o dopo aver premuto RESET.
2. I valori del carico sono mostrati dalle colonnine luminose. Premendo più volte ROLLING HILLS, appariranno sul pannello differenti profili di carico (P1-P4). Scegliete quello che desiderate premendo ENTER.

- 3.** Lo schermo TIME (tempo) inizia a lampeggiare. Impostate la durata dell'allenamento (10-90 min a passi di 5) con i tasti freccia, premere ENTER.
- 4.** Lo schermo TOTAL COUNTS inizia a lampeggiare, si legge KG. Impostate il vostro peso con i tasti freccia (valore preimpostato: 70 kg). Il pannello mosterà il vostro consumo energetico approssimato in correlazione al peso che avete impostato. Dopo aver inserito il vostro peso. Premete ENTER ancora.
- 5.** Iniziate l'allenamento.
- 6.** Potete regolare il carico (valore preimpostato: 100 %) con i tasti freccia, e le colonne luminose sulla sinistra indicano il carico scelto.

I programmi possono essere salvati in memoria.

PROGRAMMA HRC INTERVAL

Allenarsi a differenti livelli di pulsazioni, influisce sul corpo in differenti modi. Per esempio, un allenamento di lunga durata entro un livello di pulsazioni tra il 50-60 % del massimo, brucia grasso o aiuta a perdere peso. Invece allenarsi entro un valore di pulsazioni tra il 70-80 % del massimo sviluppa il cuore, il sistema respiratorio e la resistenza, insomma migliora la vostra condizione generale. Se non sapete la vostra massima pulsazione potete usare la seguente formula:

DONNA: 226 - ETA' UOMO: 220 - ETA'

E' comunque consigliabile assicurarsi consultando un dottore.

Questo programma varia pulsazioni durante l'allenamento. Questo programma richiede la rilevazione del vostro ritmo cardiaco.

- 1.** Selezionate questo programma premendo HRC INTERVAL dopo aver acceso il pannello o dopo aver premuto RESET. I valori del pulsazioni sono mostrati dalle colonnine luminose. Premendo più volte ROLLING HILLS o tasti freccia, appariranno sul pannello differenti profili di carico (P1-P4). Scegliete quello che desiderate premendo ENTER.
- 2.** Lo schermo TIME (tempo) inizia a lampeggiare. Impostate la durata dell'allenamento (10-180 min a passi di 5) con i tasti freccia, premere ENTER.
- 3.** Lo schermo TOTAL COUNTS inizia a lampeggiare, si legge KG. Impostate il vostro peso con i tasti freccia (valore preimpostato: 70 kg). Il pannello mosterà il vostro consumo energetico approssimato in correlazione al peso che avete impostato. Dopo aver inserito il vostro peso. Premete ENTER ancora.
- 4.** Iniziate l'allenamento. Potete regolare il carico (valore preimpostato: 100 %) con i tasti freccia, e le colonne luminose sulla sinistra indicano il carico scelto.

Seguite le vostre pulsazioni durante l'allenamento e specialmente il cuore che lampeggia in sincronia al vostro battito cardiaco. Se notate che la rilevazione non è corretta, fermatevi e controllate di aver seguito le istruzioni descritte in questo manuale.

I programmi possono essere salvati in memoria.

PROGRAMMA A PULSAZIONE COSTANTE

(TARGET HR)

Il programma a TARGET HR della C6 vi permette di allenarvi a livello di pulsazioni richiesto. Questo programma richiede la rilevazione del vostro ritmo cardiaco. E' raccomandabile usare il sistema di rilevazione telemetrico invece della clip all'orecchio.

- 1.** Selezionate questo programma premendo TARGET HR dopo aver acceso il pannello o dopo aver premuto RESET.
- 2.** Lo schermo delle pulsazioni (HR) inizia a lampeggiare. Impostate il valore desiderato (battiti al minuto) usando i tasti freccia. Questo valore preimpostato può essere cambiato durante l'allenamento. Ad esempio, iniziate il riscaldamento a basso ritmo cardiaco o per poi aumentare il carico incrementando le pulsazioni. Una volta scelto il valore, confermare premendo ENTER.
- 3.** Lo schermo TIME (tempo) inizia a lampeggiare. Impostate la durata dell'allenamento (10-90 min a passi di 5) con i tasti freccia, premere ENTER.
- 4.** Lo schermo TOTAL COUNTS inizia a lampeggiare, si legge KG. Impostate il vostro peso con i tasti freccia (valore preimpostato: 70 kg). Il pannello mosterà il vostro consumo energetico approssimato in correlazione al peso che avete impostato. Dopo aver inserito il vostro peso. Premete ENTER ancora.
- 5.** Iniziate l'allenamento. Potete regolare il carico con i tasti freccia, e le colonne luminose sulla sinistra indicano il carico scelto.

I programmi possono essere salvati in memoria.

FUNZIONE MEMORIA

Il pannello permette di salvare in memoria 8 programmi inventati dall'utente. **ATTENZIONE!** I programmi sono nella maniera di resistenza costante (una pedalata più rapida comporta un aumento nello sforzo).

SALVATAGGIO DEI PROGRAMMI

Quando volete salvare in memoria un programma manuale, premete MEMORY alla fine del vostro allenamento. Apparira' nell'angolo in basso a destra

dello schermo P1. Seggliete il nome di memoria desiderato (P1-P8) usando i tasti freccia. Quindi premete ENTER. Il vostro programma è adesso salvato in memoria. Ogni programma è possibile memorizzare fino a 32 variazioni.

USO DEI PROGRAMMI

1. Se volete usare un programma salvato precedentemente in memoria, premete MEMORY e scegliete con i tasti freccia il programma desiderato. Premete ENTER.

2. Lo schermo TIME (tempo) inizia a lampeggiare. Impostate la durata dell'allenamento (10-180 min a passi di 5) con i tasti freccia, premere ENTER.

3. Lo schermo TOTAL COUNTS inizia a lampeggiare, si legge KG. Impostate il vostro peso con i tasti freccia. Il pannello mosterà il vostro consumo energetico approssimato in correlazione al peso che avete impostato. Dopo aver inserito il vostro peso. Premete ENTER ancora.

4. Iniziate l'allenamento.

Se volete potete regolare anche il livello di sforzo durante l'allenamento con i tasti freccia. Potete salvare in memoria questi cambiamenti, premendo MEMORY alla fine dell'allenamento, scegliere il nome desiderato e premere ENTER per confermarlo.

PAUSE

Si riattiva operando l'interfaccia, l'interfaccia salva per 5 minuti i valori dell'allenamento interrotto, dopo di che li azzera.

RILEVAZIONE DELLE PULSAZIONI

Le pulsazioni si possono misurare telemetricamente. Nel pannello è già montato un ricevitore compatibile con i trasmettitori telemetrici POLAR.

Questa è la più affidabile, gli elettrodi rilevano e trasmettono le pulsazioni dal cuore al pannello per mezzo di un campo elettromagnetico. Se volete misurare le pulsazioni durante l'allenamento, inumidite gli elettrodi in gomma posti sulla cinghia elastica con saliva e acqua. Allacciate la cintura sotto al petto abbastanza stretta in modo che gli elettrodi rimangano a contatto con la pelle mentre pedalate, ma non così stretta da rendere difficile la respirazione. Il campo di trasmissione massimo o è circa 1 m. Se allacciate le cintura sopra una maglietta, inumiditela leggermente nei punti di contatto degli elettrodi. Il valore delle pulsazioni appare sul pannello in basso a destra. Seguite le pulsazioni durante l'allenamento e specialmente l'indicatore vicino alla scritta CURSE. Questa si accende in concomitanza con il vostro battito. Se notate disturbi, significa che la misurazione non sta funzionando al meglio.

CONSIGLI SULLA RILEVAZIONE

TELEMETRICA

Se gli elettrodi non sono umidi, il vostro battito non appare sullo schermo. Se gli elettrodi sono asciutti, inumiditeli nuovamente. Se ci sono parecchi sistemi i di rilevazione telemetrica vicini, è bene che la distanza tra loro sia di almeno 1,5 m. Allo stesso modo se ci sono solo un ricevitore e tanti trasmettitori in uso, solo una persona con il trasmettitore deve essere nella portata di trasmissione. Il trasmettitore si accende da solo appena rileva i primi battiti. Sudore o creme possono mantenerlo acceso anche dopo l'uso consummando la batteria. Ecco perché è bene pulire gli elettrodi dopo l'uso. Quando rilevate in telemetria, staccate il cavo del sensore auricolare del pannello.

Prima di scegliere gli abiti da ginnastica, tieni presente che alcune fibre tessili in essi usate (esempio poliesteri e poliamidi) sono produttrici di eletrostaticità, e ciò può inficiare l'affidabilità della misura pulsazioni.

Tieni anche presente che telefono cellulare, TV ed altri apparati elettrici formano all'intorno un campo elettromagnetico, con conseguenti problemi nella misura del battito cardiaco.

CODICI DISFUNZIONI

L'interfaccia fornisce, sul display, le informazioni relative a malfunzionamenti da essa stessa rilevati. Il codice disfunzione ti si rivela sullo schermo con la sigla Err.

ERR 1 La velocità del nastro supera il valore prefissato.

ERR 2 Il tappeto non risponde ai comandi.

Segni l'attrezzo per 1 minute poi riaccendi. Se il messaggio errore non scompare, contatta la manutenzione.

MANUTENZIONE

L'attrezzo richiede minima manutenzione. Controllare ogni tanto che tutte le viti e i bulloni siano stretti. Pulire l'attrezzo con uno straccio morbido. Non usare solventi.

ATTENZIONE ! I magneti del freno generano un campo magnetico che può danneggiare orologi o carte di credito se molto vicini. Non tentate mai di staccare i magneti.

Se notare un funzionamento non regolare, contatta immediatamente il tuo rivenditore indicando di

che cosa di tratta, le condizioni in cui la usi, la data di acquisto, il modello e il numero di serie del tuo attrezzo. Nonostante i continui controlli di qualità, possono esserci alcuni componenti difettosi. In questi casi è sufficiente sostituire il singolo componente.

TRASPORTO E

IMMAGAZZINAGGIO

E` facile sportare la C6 grazie alle ruote integrate. Impugnate l'attrezzo dal davanti e spingetelo lungo il pavimento sulle ruote. Per prevenire mal funzionamenti lasciate l'attrezzo in un posto non umido e protetto dalla polvere.

DIMENTIONI

Lunghezza	130 cm
Altezza	156 cm
Larghezza	61 cm
Peso.....	73 kg

Tutti i modelli Tunturi sono compatibili con le direttive Europee di sicurezza.

ATTENZIONE! Le istruzioni per montaggio, uso e manutenzione della tua attrezzatura, devono essere seguite con molta cura. La garanzia non copre danni derivati da inosservanza, nel montaggio, regolazione e manutenzione, delle istruzioni fornite nella presente guida. Non rispondiamo di cambi o modifiche non espressamente approvate da Tunturi Oy Ltd.

Tutti gli attrezzi Tunturi sono a prova di sicurezza. Per questo, i prodotti in questione hanno diritto ad usare il marchio TÜV.

I dati tecnici possono cambiare per il continuo sviluppo dei prodotti.

OPMERKINGEN EN ADVIEZEN

Wij adviseren u deze handleiding eerst een keer goed door te lezen voordat u aan de montage begint! U raakt dan beter vertrouwd met de verschillende begrippen en onderdelen. De garantie dekt echter geen schade als gevolg van nalatigheid bij onderhoud of correcte afstelling van de apparaten. Bij ondeskundig gebruik, slecht onderhoud of bij professioneel gebruik in sportschool, fitnesscentrum, vereniging en dergelijke kunnen noch Tunturi Oy Ltd, noch haar vertegenwoordigers aansprakelijk worden gesteld voor letsel of schade.

VEILIGHEID

- Het doornemen en opvolgen van de onderstaande voorzorgen is uitermate **BELANGRIJK** voor de veiligheid van de gebruiker.
- De trainer is geschikt voor personen tot maximaal 110 kg lichaamsgewicht.
- Laat uw conditie controleren bij uw huisarts voordat u begint met trainen.
- Bij misselijkheid, duizeligheid of een ander lichamelijk ongemak gebruik dient de gebruiker direct te stoppen en een arts te raadplegen.
- Om spierpijn te voorkomen, begint u de training met een warming up en sluit u die af met cooling-down (langzaam fietsen met geringe weerstand). U sluit de training af met stretch oefeningen.
- Plaats de trainer op een vlakke en stevige ondergrond.
- De trainer kan tijdens in het gebruik stof en/of smeermiddelen verliezen. De ondergrond dient hiertegen bestand te zijn.
- Zorg voor voldoende ventilatie tijdens de training, maar zorg dat u niet op de tocht zit.
- Houd bij het op-en afstappen het stuur vast.
- Gebruik de trainer uitsluitend voor het doel waarvoor deze is gemaakt en zoals hierna beschreven wordt.

VERDER

- De trainer mag uitsluitend door één persoon tegelijk gebruikt worden.
- Raak nooit bewegende delen aan.
- Houd kinderen en huisdieren tijdens de training buiten het bereik van de trainer.
- Houd toezicht bij gebruik door kinderen of gehandicapte personen.
- Draag tijdens de training de juiste kleding en geschikte schoenen.
- Stop in geval van een defect of storing en neem contact op met uw dealer.
- Houd hiervoor gevoelige apparatuur of dingen buiten het bereik van het magnetisch veld van het weerstandsmechanisme.

- Controleer voor de training of het apparaat goed functioneert. Train nooit op een defect apparaat.
- Onderhoud en afstellingen anders dan in deze handleiding beschreven dienen uitsluitend uitgevoerd te worden door deskundigen. Volg de instructies van de handleiding nauwkeurig op.
- De C6 kennen bij thuisgebruik een fabrieksgarantie van 24 maanden.

WELKOM IN DE

WERELD VAN

TUNTURITRAINING!

Uw keuze toont aan, dat u echt in uw gezondheid en conditie wilt investeren. Het bewijst ook, dat u kwaliteit en stijl **BELANGRIJK** vindt en dit waardeert. Met deze Tunturi looptrainer heeft u een veilig, motiverend, kwaliteitsproduct als trainingspartner gekozen. Wat uw trainingsdoel ook is, wij zijn ervan overtuigd dat de keuze van deze trainer de juiste is, om uw doel te bereiken. Informatie betreffende het gebruik van Uw trainingsapparatuur en een efficiënte training hiermede kunt U in deze gids en Tunturi's website www.tunturi.com vinden.

MONTAGE

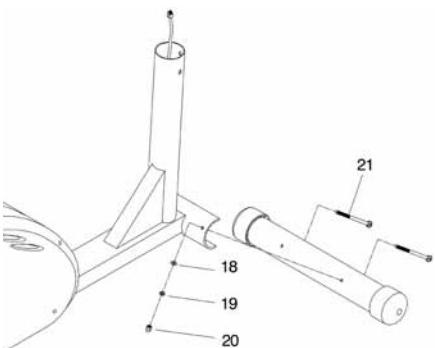
Controleer of u alle onderdelen heeft:

- A** Frame
- B** Steunvoet vóór
- C** Steunvoet achter
- D** Framebuis vóór
- E** Handvaten (2 st.)
- F** Voetplanken (2 st.)
- G** Meter
- H** Handsteun
- I** Stang
- J** Gereedschap set (onderdelen met * in de onderdelenlijst: Bewaar de montagebenodigdheden, omdat u die o.a. nog bij de bijstelling van de apparatuur kunt gebruiken) en zakje met vocht absorberend Silicaat

Plaats de trainer op een zo vlak mogelijke ondergrond, met aan de voorkant, de achterkant en aan de zijkanten minstens 100 cm vrije ruimte. Rechts, links, voor en achter in de tekst zijn bedoeld vanuit de positie zoals u op de trainer zit.

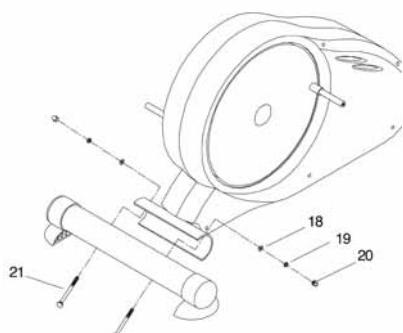
STEUNVOET VÓÓR

Bevestig de steunvoet vóór, die van rolletjes ter verplaatsing voorzien is, met de twee schroeven, onderplaten, de vergrendelingsplaat en de moer aan het frame.



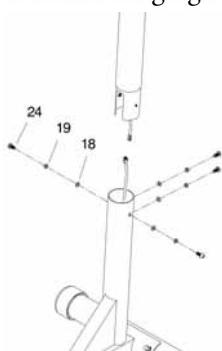
STEUNVOET ACHTER

Druk de beschermende kunststofdoppen op de uiteinden van de steunvoet achter vast en bevestig de steunvoet achter met de twee schroeven, onderplaten, de vergrendelingsplaat en de moer aan het frame.



FRAMEBUIS VÓÓR

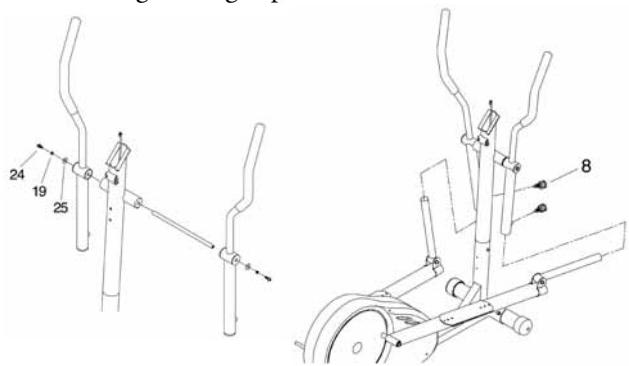
Verwijder de elastieken klemhouder van de uit de framebus komende draadleiding van de meter. Koppel de uit de framebus komende draadleiding van de meter aan het zich op de voorbus bevindende verbindingssstuk. Duw de voorbus in de framebus naar binnen; let er daarbij op de draadleiding van de meter niet te beschadigen! Maak de framebus vóór stevig vast aan de onderplaten en de bevestigingsschroeven.



HANDELINGEN

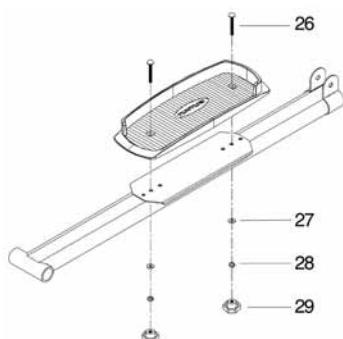
Druk de metalen stang door de kogellagerbus van de linker handgreep, stel het handvat naast het bevestigingsgat van de voorbus en duw de stang ook door de asopening. Druk daarna het rechtshandige handvat vast op het uiteinde van de metalen stang en vergrendel de stang door

de grote onderplaat, de vergrendelingsplaat en de bevestigingsschroef op het uiteinde van de kogellagerbus te bevestigen. Draai de handvaten met de twee zeskantsleutels stevig vast. Duw de linker treeplank zover naar voren, dat je de bevestigingsbuis, die zich aan de voorkant van de treeplank bevindt, in de handgreep kan duwen. Kies het gewenste bevestigingspunt (zie verder onder Regulering van de treeplank) en verbind het handvat met de voetplank met de reguleringsschroef. Doe hetzelfde met het rechtshandige handgreep.



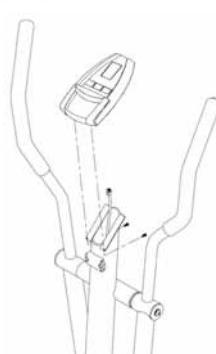
VOETPLANKEN

Maak de voetplanken vast op de gewenste plaats van de treeplank met twee schroeven en twee onderplaten/schroef en de aandraaimoer.



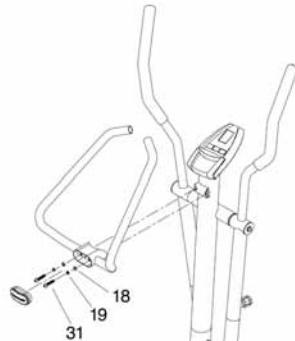
METER

Draai de twee bevestigingsschroeven aan de onderkant van de meter los. Keuze gewichtsweergave in kg óf LB. U kunt de standaardinstelling wijzigen met de schakelaar onderaan de monitor, de vooraf ingestelde waarde is kg. Verbind de uit de voorbus komende draadleiding van de meter met het verbindingssstuk en duw de meter op z'n plaats op het uiteinde van de voorbus. Bevestig de meter op z'n plaats met de bevestigingsschroeven.



HANDSTEUN

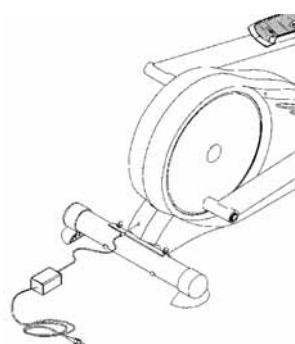
Monteer de handsteun met het bevestigingsstuk op de voorbuis met de twee schroeven en de twee onderplaten/schroef. Draai de schroeven goed aan, zodat het handsteun tijdens de training niet kan bewegen. Schuif de beschermbus over de schroeven.



TRANSFORMATOR

Steek de stekker van de transformator in het contact in het achterframe. Steek dan pas de stekker in het wandstopcontact.

- Trek na het trainen altijd de stekker van de transformator uit het stopcontact.
- Het snoer mag niet onder het apparaat doorlopen of op andere wijze afgeklemd worden.



GEBRUIK

REGULERING VAN DE TREEPLANK

Regel de hoogte van de treeplanken op de volgende manier: draai de regelknop één slag terug naar links en trek deze knop zo naar boven, dat de bevestigingsbuis van de treeplank zich vrij naar boven en beneden kan bewegen. Als de regelhoogte passend is, bevestig dan de treeplank door de greep op de knop vrij te geven. De regelknop springt dan terug op zijn plaats. Vergrendel de regelknop tenslotte door die één keer met de klok mee te draaien.

BELANGRIJK! Controleer altijd voor u met de oefening gaat beginnen, of de regelknop stevig aangedraaid is. Regel de hoogte van de treeplank zo, dat de elliptische beweging van het toestel bij iedere fase van de beweging in de enkel prettig aanvoelt.

CONDITIETRAINEN

Trainen op een fietstrainer is een uitstekende aerobe oefening, die in principe licht maar langdurig van aard is. Aerobe inspanning vergroot het zuurstof opnamevermogen van het lichaam, waardoor uithoudingsvermogen en de conditie verbeteren. Door de verbeterde zuurstofopname neemt ook het vet verbrandingsvermogen van het lichaam toe. Een fit lichaam verbrandt dus ook in rust meer vet. Aerobe training is bovenal aangenaam. Transpireren is uitstekend, maar het is niet de bedoeling dat u buiten adem raakt. Tijdens de training kunt u nog normaal spreken, u gaat dus niet hijgen. Om een goede basisconditie op te bouwen moet u minstens drie keer per week dertig minuten trainen. Om een bepaald conditieniveau te handhaven zijn enkele trainingen per week voldoende. De conditie kan eenvoudig verder worden verbeterd door het aantal trainingen per week te verhogen.

TRAINEN OM AFTEVALLEN

Omdat inspanning de enige manier is om het energieverbruik (vetverbranding) van het lichaam te verhogen, wordt u voor uw training beloond met gewichtsverlies. Zeker als u de training combineert met gezonde voeding. Wie wil afvallen kan het best beginnen met een dagelijkse training van ongeveer dertig minuten en dat geleidelijk opbouwen tot hooguit een uur. Zeker bij overgewicht is het verstandig om altijd in een rustig tempo en met weinig weerstand te beginnen om het hart- en vaatsysteem niet te zwaar te beladen. Als de conditie beter wordt, kunnen trapsnelheid en weerstand geleidelijk worden verhoogd. De doelmatigheid van een training is te controleren aan de hand van de hartslag. Met de hartslagmeter kunt u de hartslag tijdens de training eenvoudig meten en zo controleren of de training voldoende effectief is zonder dat het lichaam te zwaar wordt belast.

INSTELLEN TRAPWEERSTAND

De trapweerstand wordt vergroot door de weerstandsknop op de stuurstang met de klok mee in de + richting te draaien en verkleint door tegen de wijzers van de klok in de - richting te draaien. De knop is voorzien van een schaalverdeling van 1-8 zodat u altijd snel en makkelijk de ideale instelling kunt vinden. Lage weerstand en een hoge trapsnelheid zijn effectief voor het verbeteren van het aerobe vermogen, grotere weerstand traint vooral de spieren. Begin met een rustig tempo en een grote weerstand. Afhankelijk van uw conditieniveau verhoogt u het tempo en de weerstand. Om spanning in de nek, rug en schouders te voorkomen, houdt u de nek en rug gestrekt en het hoofd omhoog. Zorg dat de

voeten op het midden van de pedalen staan en dat de heupen, knien, enkels en tenen naar voren gericht zijn. U kunt zowel rechtop als voorover gebogen trainen, maar zorg in beide gevallen dat het lichaamsgewicht zich midden boven het onderlichaam bevindt. Bouw tempo af en weerstand geleidelijk op, alvorens met trainen te stoppen. Vergeet niet na de training enige stretch oefeningen uit te voeren om spierpijn te voorkomen. Om de conditie van hart en bloedvaten te verbeteren, traaint u met een lage weerstand maar in een hoog tempo. Trainen met hogere weerstand en in een lager tempo versterkt de spieren van rug en heupen.

MONITOR

FUNCTIES VAN DE TOETSEN

1. PROGRAMMATOETS MANUAL

Hiermee kunt u met behulp van de pijltoetsen het inspanningsniveau tijdens de training instellen.

2. PROGRAMMATOETS ROLLING HILLS

Verandert het inspanningsniveau tijdens de training. Het scherm toont de programma's en de verandering van inspanning. U kunt het ingestelde niveau tijdens de training bijstellen door herhaaldelijk op de pijltoetsen te drukken.

3. PROGRAMMATOETS HRC INTERVAL

Verandert het hartslagsniveau tijdens de training. Het scherm toont de programma's en de verandering van inspanning. De ingestelde hartslagwaarde is tijdens de training te veranderen met de pijltoetsen.

4. PROGRAMMATOETS TARGET HR

Zorgt ervoor dat de weerstand steeds zodanig aangepast wordt dat uw hartslag op de ingestelde waarde blijft. Als de hartslag te hoog wordt neemt de weerstand automatisch af, als de hartslag te laag wordt, neemt de weerstand automatisch toe, waardoor u een grotere inspanning moet leveren. De ingestelde hartslagwaarde is tijdens de training te veranderen met de pijltoetsen.

5. TOETS RESET

Zet alle instellingen op NUL met druk van 2 seconden.

6. TOETS ENTER

Wordt gebruikt om door u ingestelde waarden te bevestigen en voor het afsluiten van een ingesteld programma.

7. TOETS MEMORY

Met deze toets kunt u 8 verschillende, door uzelf ingestelde programma's (P1-P8), opslaan in het geheugen of oproepen.

8. TOETS SCAN HOLD

Om de zes seconden wijzigt de meter de geregistreerde waarden op de display. Als u een van de waarden langere tijd in de gaten wilt houden, moet u op de toets SCAN HOLD drukken. Daarmee houdt u de getoonde waarde op de display vast.

Als u dan weer de elkaar afwisselende waarden op de display wilt volgen, moet u de vergrendeling vrijgeven door nog eens op de toets SCAN HOLD te drukken.

9. PIJLTOETSEN

Deze toetsen worden gebruikt voor het instellen van de verschillende waarden en weerstand en selecteren van programma's.

10. TIME / EFFORT (W)

Deze venster geeft de resterende ingestelde trainingstijd óf het inspanningsniveau in Watts weer.

11. TOTAL COUNTS / COUNTS/MIN

Deze venster geeft de aantal trapbewegingen of snelheid weer.

12. KCAL / PULSE

Deze venster geeft geschat calorieverbruik in kilocalorieën of hartslag weer. Omdat het vermogen om energie te produceren niet voor iedereen gelijk is, vormt de waarde die het bedieningspaneel berekent slechts een ruwe schatting.

13. MEETEENHEID

Keuze gewichtsweergave in kg óf LB. U kunt de standaardinstelling wijzigen met de schakelaar onderaan de monitor.

14. TELLER VAN DE TOTAALWAARDEN

De totale gebruiksduur worden automatisch in het geheugen van de meter opgeslagen. U krijgt die waarde op het scherm door op de 2 pijltoetsen te drukken.

FUNCTIES

LET OP! Het LCD-scherm kan beschadigen door direct zonlicht, schokken en contact met vloeistoffen.

De monitor gaat vanzelf aan zodra de stekker in het stopcontact wordt gestoken. De monitor geeft dan een kort geluidssignaal en alle waarden op het scherm staan op nul. Als er 5 minuten geen activiteit is (fietsen, of het indrukken van een toets), schakelt de monitor vanzelf uit. Er blijft, zolang de transformator in het stopcontact aangesloten is, spanning op de elektronica en de monitor staan. Na het verstrijken van de ingestelde trainingstijd blijft de monitor de gegevens weergeven, daardoor is het niet nodig de waarden opnieuw in te stellen.

LET OP! Ook na het verstrijken van de ingestelde trainingstijd bij QUICK START, MANUAL en TARGET HR programmas blijft de ingestelde weerstand van kracht, zodat u probleemloos verder kunt trainen.

QUICK START

- 1.** De monitor inschakeln óf na het indrukken van de RESET toets de ENTER toets drukken.
- 2.** U kunt met de pijltoetsen het gewenste inspanningsniveau (1-32) instellen. De stippen geven de intensiteit van de training weer. Hoe hoger de stippen, hoe zwaarder de inspanning.
- 3.** Begin met de training

MANUAL PROGRAMMA

- 1.** Druk na het aanzetten van de monitor of het indrukken van de RESET toets op de MANUAL toets.
- 2.** Het Time venster licht nu op. Kies met de pijltoetsen de gewenste duur van de training (10-90 min in stappen van 5 minuten). Na het instellen van de trainingsduur drukt u op ENTER.
- 3.** Het Total Counts venster licht nu op (KG verschijnt op deze venster). Met de pijltoetsen stelt u het juiste lichaamsgewicht in (de vooraf ingestelde waarde is 70 kg). Bevestig dit getal met ENTER.
- 4.** Begin met de training.
- 5.** Tijdens de training kunt u met de pijltoetsen het gewenste inspanningsniveau (1-32) instellen. De stippen geven de intensiteit van de training weer. Hoe hoger de stippen, hoe zwaarder de inspanning.

U kunt het MANUAL-PROGRAMMA opslaan met de MEMORY FUNCTIE.

ROLLING HILLS PROGRAMMA

- 1.** Na het aanzetten van de monitor of het indrukken van de RESET toets, kiest het ROLLING HILLS programma door op de ROLLING HILLS toets te drukken.
- 2.** De verschillende inspanningsniveaus worden weergegeven door stippen op de monitor. Door steeds opnieuw op de ROLLING HILLS toets te drukken krijgt u steeds een ander trainingsprofiel (P1-P4) te zien. U bevestigt het meest geschikte profiel door op ENTER te drukken.
- 3.** Het Time venster licht nu op. Kies met de pijltoetsen de gewenste duur van de training (10-90 min in stappen van 5 minuten, de vooraf ingestelde waarde is 20 minuten). Na het instellen van de trainingsduur drukt u op ENTER.
- 4.** Het Total Counts venster licht nu op (KG verschijnt op deze venster). Met de pijltoetsen stelt u het juiste lichaamsgewicht in (de vooraf ingestelde waarde is 70 kg). Bevestig dit getal met ENTER.
- 5.** Begin met de training.
- 6.** Tijdens de training kunt u met de pijltoetsen de weerstand (de vooraf ingestelde waarde is 100 %) instellen. De stippen geven de intensiteit van de training weer. Hoe hoger de stippen, hoe zwaarder de inspanning.

U kunt het ROLLING HILLS -PROGRAMMA opslaan met de MEMORY FUNCTIE.

HRC INTERVAL PROGRAMMA

Trainen binnen verschillende hartslaggrenzen heeft een verschillend effect op het lichaam. Zo verbrandt een lange training met een hartslag van 50 % tot 60 % van de maximale hartslag het vet, terwijl een training van 70 % tot 80 % van de maximale hartslag het hart- en vaatstelsel verbetert en het uithoudingsvermogen vergroot. Om uw eigen maximale hartslag te berekenen zijn er de volgende vuistregels:

VROUWEN: 226 - LEEFTIJD

MANNEN: 220 - LEEFTIJD

Beter is het om uw huisarts hierover te raadplegen!

Het hartslagsniveau verandert automatisch tijdens de training. Hiervoor moet uiteraard de hartslag gemeten worden.

- 1.** Druk na het aanzetten van de monitor of na het indrukken van RESET op de HRC INTERVAL toets. De verschillende hartslagniveaus worden weergegeven door stippen op de monitor. Door steeds opnieuw op de HRC INTERVAL toets te drukken krijgt u steeds een ander trainingsprofiel (P1-P4) te zien. U bevestigt het meest geschikte profiel door op ENTER te drukken.
- 2.** Het Time venster licht nu op. Kies met de pijltoetsen de gewenste duur van de training (10-180 min in stappen van 5 minuten, de vooraf ingestelde waarde is 20 minuten). Na het instellen van de trainingsduur drukt u op ENTER.
- 3.** Het Total Counts venster licht nu op (KG verschijnt op deze venster). Met de pijltoetsen stelt u het juiste lichaamsgewicht in (de vooraf ingestelde waarde is 70 kg). Bevestig dit getal met ENTER.
- 4.** Begin met de training. Tijdens de training kunt u met de pijltoetsen de weerstand (de vooraf ingestelde waarde is 100 %) instellen. De stippen geven de intensiteit van de training weer. Hoe hoger de stippen, hoe zwaarder de inspanning.

Kijk tijdens de training regelmatig naar uw hartslag. Het kleine hartslaglampje moet synchroon met uw hartslag knipperen. Als dit lampje afwijkend begint te knipperen, bijvoorbeeld veel sneller of abnormaal onregelmatig, dan is er iets fout. Houd onmiddellijk op met trainen en controleer of alles aangesloten is volgens de handleiding.

U kunt het HRC INTERVAL -PROGRAMMA opslaan met de MEMORY FUNCTIE.

TARGET HR PROGRAMMA VOOR DE**STREEFHARTSLAG**

Deze programma zorgt ervoor dat de weerstand steeds zodanig aangepast wordt dat uw hartslag op de ingestelde waarde blijft. Hiervoor moet uiteraard de hartslag gemeten worden.

- 1.** Druk na het aanzetten van de monitor of na het indrukken van **RESET** op de **TARGET HR** toets.
- 2.** Het **HR** venster licht nu op. Kies met de pijltoetsen de gewenste hartsagniveau (weerstand (de vooraf ingestelde waarde is 110 bpm). Na het instellen drukt u op **ENTER**.
- 3.** Het **Time** venster licht nu op. Kies met de pijltoetsen de gewenste duur van de training (10-180 min in stappen van 5 minuten, de vooraf ingestelde waarde is 20 minuten). Na het instellen van de trainingsduur drukt u op **ENTER**.
- 4.** Het **Total Counts** venster licht nu op (KG verschijnt op deze venster). Met de pijltoetsen stelt u het juiste lichaamsgewicht in (de vooraf ingestelde waarde is 70 kg). Bevestig dit getal met **ENTER**.
- 5.** Begin met de training. Tijdens de training kunt u met de pijltoetsen de hartsagniveau instellen. De stippen geven de intensiteit van de training weer. Hoe hoger de stippen, hoe zwaarder de inspanning.

U kunt het **TARGET HR -PROGRAMMA** opslaan met de **MEMORY FUNCTIE**.

MEMORY

De monitor kan 8 zelfgeprogrammeerde trainingen in het geheugen opslaan. **BELANGRIJK!** De vastgelegde trainingen kunnen dan gebruikt worden in het trainingsvorm vermogen besturing (training met een constante pedaaldruk waarbij de weerstand constant op hetzelfde niveau blijft).

BEWAREN VAN EIGEN PROGRAMMA'S

Wanneer u een zelf ontwikkeld programma wilt vastleggen, drukt u na de training op **MEMORY**. In het onderste venster verschijnt nu **P1**. Kies met de pijltoetsen of met de **MEMORY** toets de gewenste geheugenlocatie (u kunt kiezen uit P1-P8). Bevestig uw keus met **ENTER**. Het eigen programma is nu vastgelegd in de computer. In totaal kunnen er per programma 32 veranderingen worden opgeslagen.

GEBRUIK VAN DE PROGRAMMA'S

- 1.** Als u een eerder in het geheugen opgeslagen programma wilt gebruiken, drukt u na het aanzetten van de monitor, of na een druk op de **RESET** toets, op de **MEMORY** toets.
- 2.** Kies met de pijltoetsen of met de **MEMORY** toets het gewenste programma en bevestig uw keuze met **ENTER**.

3. Het **Time** venster licht nu op. Kies met de pijltoetsen de gewenste duur van de training (10-180 min in stappen van 5 minuten, de vooraf ingestelde waarde is 20 minuten). Na het instellen van de trainingsduur drukt u op **ENTER**.

4. Het **Total Counts** venster licht nu op (KG verschijnt op deze venster). Met de pijltoetsen stelt u het juiste lichaamsgewicht in (de vooraf ingestelde waarde is 70 kg). Bevestig dit getal met **ENTER**.

5. Begin met de training.

Indien gewenst kunt u het inspanningsniveau tijdens de training veranderen met de pijltoetsen. Als u deze veranderingen in het geheugen wilt opslaan, drukt u na de training op de **MEMORY** toets en kiest u met de pijltoets de gewenste geheugenlocatie. Druk op **ENTER** om uw keus te bevestigen.

PAUSE

De waarden van een onderbroken training worden 5 minuten in het geheugen van de interface opgeslagen, waarna ze op nul worden gezet.

HARTSLAG METEN

Hartslag kan telemetrisch worden gemeten. De C6 hebben een ingebouwde hartslagontvanger voor de bijgeleverde **POLAR** borstband met ingebouwde telemetrische hartslagzender.

Dit is het meest betrouwbare systeem, dat werkt met een borstband met meerdere elektrodes waarvan de gemeten waarden draadloos doorgeseind worden naar de monitor. Als u een pacemaker gebruikt, mag u de borstband alleen met toestemming van een arts gebruiken. Wanneer u uw hartslag tijdens de training op deze manier wilt controleren, moeten de geribbelde elektroden aan de binnenzijde van de borstband vochtig gemaakt worden (water).

Plaats de zender juist onder de borst met de elastische band strak genoeg om tijdens het fietsen de elektroden contact te laten houden met de huid, maar niet zo strak dat normaal ademen wordt belemmerd. De zender geeft de hartslag automatisch door aan de monitor die zich niet verder dan één meter van de borstband mag bevinden. Wanneer de zender verder van de monitor verwijderd is, wordt het signaal te zwak om te ontvangen. Let er ook op dat niet meerdere personen met een borstband om, binnen een straal van één meter rond de monitor staan, want de monitor ontvangt dan van elke elektrode een signaal en telt deze dan bij elkaar op.

Denkt u eraan wat de trainingskleding betreft, dat bepaalde in de kleding gebruikte vezels (zoals

(polyester of polyamide) statische electriciteit veroorzaken, wat bij de hartslagmeting problemen veroorzaken kan.

Denkt u eraan dat mobiele telefoons, een teweeg of andere elektronische apparaten een electromagnetisch veld om zich heen vormen, wat bij de hartslagmeting problemen veroorzaken kan.

STORINGEN

De interface meldt de storingen op het screen aan. Een storingscode is te herkennen aan de afkorting Err.

ERR 1 De trainer reageert niet op snelheidbesturing.

ERR 2 De trainer reageert niet op besturing.

De trainer 1 minut niet gebruiken en daarna herstarten. Als de melding niet verdwijnt, contact met de dealer of Tunturi opnemen.

ONDERHOUD

De C6 heeft weinig onderhoud nodig. Controleer regelmatig of alle bouten en moeren vastzitten en maak de trainer na gebruik schoon met een vochtige doek, gebruik daarbij geen oplosmiddelen. Om inwerking van transpiratievocht te voorkomen is het raadzaam de C6 regelmatig met een doek met Teflon-spray of Cockpit Spray schoon te wrijven. Als de fietstrainer niet goed functioneert kunt u contact met uw Tunturi dealer opnemen. Vermeld daarbij altijd het model en het serienummer van het apparaat, soort van probleem, gebruiksomstandigheden en aankoopdatum. Verwijder nooit de zijpanelen van het vliegwiel. De magneethouder van het magneet weerstandsysteem vormt een magnetisch veld dat bij direct contact schadelijk kan zijn voor apparatuur, bankpasjes en dergelijke. Probeer nooit de magneethouder uit het magneet weerstandsysteem te verwijderen. Indien de trainer langere tijd niet gebruikt is, kan de aandrijfriem tijdelijk vervormen. Dit kan, in gebruik, een gevoel van iets ongelijk fietsen veroorzaken. Binnen een paar minuten gebruik zal dit effect erdwijnen, omdat de aandrijfriem dan weer terugkomt in zijn oorspronkelijke vorm.

OPSLAG EN TRANSPORT

Plaats de trainer in een droge, stofvrije ruimte met minimale temperatuurverschillen. Met behulp van de transportrollen aan de voorkant is de C6 eenvoudig te verplaatsen. Ga voor de C6 staan en kantel het frame naar u toe. Nu kan het apparaat verreden worden.

TECHNISCHE GEGEVENS

Lengte	130 cm
Breedte.....	61 cm
Hoogte.....	156 cm
Gewicht	73 kg

Geschikt voor personen tot een maximaal gewicht van 110 kg. Alle Tunturi producten voldoen aan de CEN veiligheidstandaard Klasse A, CEN 957-1-5. Voeding conform EMC en EU regels en CEN veiligheidstandaard.

De productveiligheid van de Tunturi-toestellen is getest. Alle producten zijn voorzien van een desbetreffende TÜV-sticker.

BELANGRIJK! De instructies dienen bij het elkaar zetten, het onderhoud en het gebruik, zo zorgvuldig mogelijk te worden gevuld. De garantie vervalt bij schade als gevolg van het niet volgen van de instructies in deze gids betreffende het monteren, het instellen en het onderhouden van de apparatuur.

Door voortdurende productverbetering behouden wij ons het recht voor specificaties zonder nadere mededeling te wijzigen.

ANMÄRKNINGAR OCH VARNINGAR

Läs noggrant igenom bruksanvisningen före montering, användning och service. Anvisningarna bör följas. Redskapet är avsett för träning i hemmet. Tunturi Oy Ltd:s garanti gäller enbart fel eller brister som uppkommer vid användning i hemmet. Observera att garantin inte täcker skador uppkomna genom försämlighet av inställningar/justerningar, eller underlätenhet att följa anvisningarna i denna instruktionsbok.

BEAKTANSVÄRT RÖRANDE HÄLSAN

- Konsultera din läkare innan du inleder ditt träningsprogram.
- Om du känner dig illamående, får svindel eller uppvisar andra onormala symtom under träningen, skall du omedelbart avbryta träningen och vända dig till din läkare.
- Värmt upp före varje träningspass (långsam trampning med lågt motstånd) och avsluta med avslappningsövningar och muskelsträckningar för att undvika träningsvärk.

BEAKTANSVÄRT RÖRANDE TRÄNINGSMILJÖN

- Redskapet får inte användas utomhus.
- Placera redskapet på ett så plant underlag som möjligt.
- Kontrollera att träningslokalen har en god ventilation. Undvik dock träning i dragiga lokaler, eftersom det kan leda till förkylning.

BEAKTANSVÄRT RÖRANDE REDSKAPETS ANVÄNDNING

- Skydda mätaren mot solljus och torka alltid ytan av ytan på mätaren om du ser svettdroppar på den.
- Föräldrar och andra personer som har ansvar för barn skall beakta, att barnens naturliga lekbehov och experimentlust kan leda till situationer, för vilka redskapet inte är avsett. Om barn får använda redskapet, måste föräldrarna eller andra ansvariga personer beakta barnens psykiska och fysiska utveckling och framför allt barnens natur. Barn skall erhålla handledning i redskapets användning.
- Kontrollera att redskapet är i skick innan du inleder träningen. Använd aldrig ett redskap som är sönder.
- För undvikande av skador rekommenderas att redskapet placeras på ett skyddat underlag.
- Redskapet får endast användas av en person åt gången.
- Håll i styret vid på- och avstigning.
- Använd lämpliga kläder och skor när du tränar.

- Utför endast de service-och justeringsåtgärder som beskrivs i denna bruksanvisning. Givna anvisningar bör följas.
- Redskapet får inte användas av personer som väger över 110 kg.
- Tunturi Ltd har beviljat 24 månaders garanti för detta redskap när det användas i hemmet.

VÄLKOMMEN TILL

TUNTURIS

TRÄNINGSVÄRLD!

Ditt val visar att du verkligen vill investera i din kondition och ditt välbefinnande; det visar också att du verkligen värdesätter hög kvalitet och stil. Med ett träningsredskap från Tunturi har du valt en säker och motiverande produkt av hög kvalitet till träningspartner. Oberoende av vilken målsättning du har, är vi säkra på att det här är den rätta utrustningen för att du skall nå ditt mål. Du kan hitta information om hur du ska använda ditt träningsredskap och hur man tränar effektivt på Tunturis webplats på adressen www.tunturi.com.

MONTERING

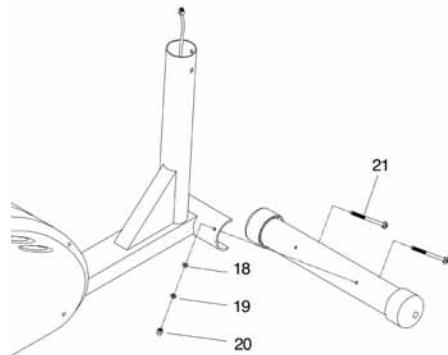
Kontrollera att förpackningen innehåller följande delar

- A** Ram
- B** Främre stöd
- C** Bakre stöd
- D** Ramstolpe
- E** Handtag (2 st.)
- F** Fotplattor (2 st.)
- G** Mätare
- H** Handstöd
- I** Metallstång
- J** Päse med installationstillbehör (innehållet har märkts ut med * i reservdelsförteckningen): spara tillbehören, för du kan behöva dem bl.a. till att göra inställningar på redskapet.

Om du märker att någon del av ditt redskap fattas, kontakta försäljaren och ange redskapets modell, serienummer och reservdelsnummer på den del som fattas. Reservdelsnummer framgår av förteckningen i slutet av denna bruksanvisning. I förpackningen finns det även en silikaatpåse, som suger upp fukten under transport och upplagring. Benämningarna vänster, höger, fram och bak har definierats utgående från blickriktningen vid träningen. Placera redskapet så att du har ett fritt utrymme på minst 100 cm framför, bakom och på båda sidorna.

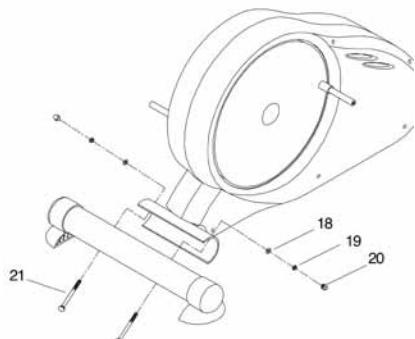
FRÄMRE STÖDET

Fäst det främre stödet med transporthjulen vid ramen med två skruvar, brickor, en låsbricka och en mutter.



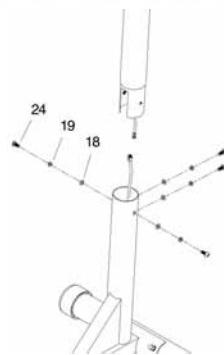
BAKRE STÖDET

Tryck fast plastskydden i ändorna på det bakre stödet och fäst stödet vid ramen med två skruvar, brickor, en låsningsbricka och en mutter.



RAMSTOLPEN

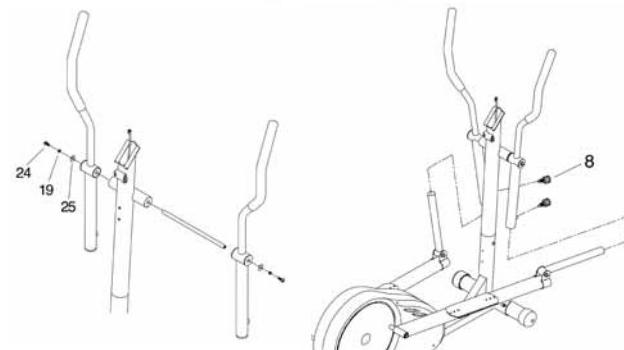
Ta bort gummibandsfästet på mätarledningen som kommer ur ramrören. Koppla mätarledningen från ramrören till kontakten i ramstolpen. För in ramstolpen i ramrören: var noga med att inte skada mätarledningen! Fäst stolpen med fyra brickor, låsningsbrickor och fästsksruvar. Dra åt hårt.



HANDTAG

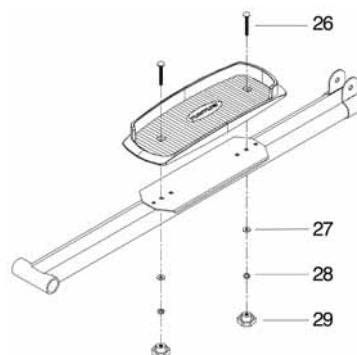
För metallstången genom lagerhuset för det vänstra handtaget, placera handtaget bredvid fästhålet på stolpen och för stången även genom axelhålet. Tryck därefter fast det högra handtaget i ändan på metallstången och lås stången genom att fästa en stor bricka, en låsbricka och en fästskskruv i

ändan på lagerhus. Dra åt handtagen med två sexkantshålskruvar. För den vänstra pedalarmen framåt, så att du kan föra in fäströret i den främre ändan av pedalarmen i handtaget. Välj önskad fästpunkt (se Justering av pedalarm) och fäst handtaget vid fotpedalen med en justerskruv. Gör samma sak med det högra handtaget.



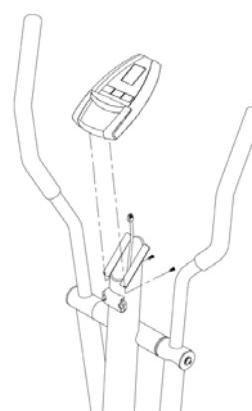
PEDALERNA

Fäst pedalerna på önskat ställe på pedalarmen med två skruvar, två brickor per skruv och en fästmutter.



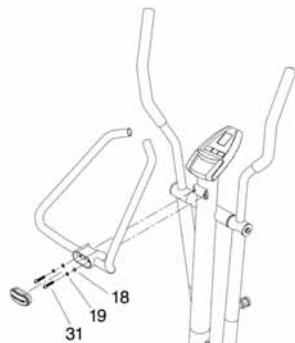
MÄTAREN

Lösgör de två fästsksruvarna i botten på mätaren. Enheten (kg / LB) kan väljas med en omkopplar bakom mätaren (normalvärdet = kg). Koppla ledningen från stolpens övre del till mätarens kontakt och för mätaren på plats i ändan på stolpen. Fäst mätaren genom att dra åt fästsksruvarna.



HANDSTÖDET

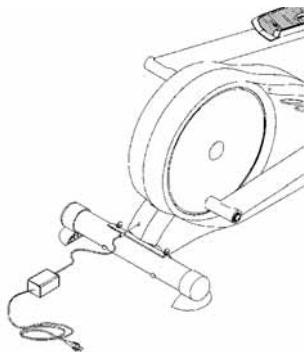
Montera handstödet med ett fäststycke på stolpen med två skruvar och två brickor per skruv. Drag åt skruvorna så hårt att handstödet inte rör sig under användningen. Till slut, tryck fast det gråa skyddet på sin plats så att det täcker skruvorna.



NÄTSLADD

Anslut nätsladden till uttaget ovanför det bakre stödbenet. Anslut transformatorns nätsladd till vägguttaget.

- Drag ur stickproppen efter varje träningspass.
- Kontrollera att nätsladden inte hamnar under redskapet.



ANVÄNDNING

JUSTERING AV PEDALARM

Justera höjden för pedalarmarna på följande sätt: vrid vredet ett varv motsols och dra ut knoppen, så att faströret till pedalarmen kan röra sig fritt upp och ned. Fäst pedalarmen genom att släppa greppet om knoppen när höjden är lämplig. Vredet åker tillbaka med ett klick. Dra därefter åt vredet med sols. **OBS!** Försäkra dig alltid om att vredet är ordentligt åtdraget, innan du börjar träna. Justera höjden på en pedalarm så, att den elliptiska rörelsen känns behaglig i vristerna i varje fas av rörelsen.

TRÄNING

Träning med motionscykel är en utmärkt aerobisk motion. Grundidén är att motionen skall vara förhållandevis lätt, men räcka länge. Aerobisk motion bygger på en förbättring av den maximala syreupptagningsförmågan, som i sin tur förbättrar

uthålligheten och konditionen. Kroppens förmåga att använda fett som bränsle är direkt beroende av dess förmåga att transportera syre. Aerobisk motion är framför allt angenäm. Du skall bli svettig, men du får inte bli andfådd. När du trampar skall du kunna prata, och inte bara flåsa. Du borde motionera minst tre gånger i veckan å 30 minuter. Detta ger dig en god baskondition. För att du skall kunna upprätthålla baskonditionen bör du motionera minst ett par gånger i veckan. När du har uppnått din baskondition, kan den lätt förbättras genom att du ökar antalet träningspass. Motion är alltid bra för den som vill gå ner i vikt, eftersom det är det enda sättet att öka kroppens energiförbrukning. Speciellt för personer som bantar lönar det sig därför att kombinera kalorifattig kost med regelbunden motion. Den som bantar bör motionera dagligen. Först cirka 30 minuter eller ännu kortare perioder per gång och sedan småningom längre perioder upp till en timme per dag.

Det lönar sig att börja långsamt med låg trumphastighet och litet motstånd. En alltför hög belastning kan hos överväktiga personer belasta hjärtat och blodcirkulationen för mycket. I takt med att konditionen förbättras, kan du småningom öka motståndet och trumphastigheten. Effekten kan du kontrollera med hjälp av pulsen. Tack vare C6:s pulsmätare kan du lätt följa med pulsfrekvensen under träningen och säkerställa att träningen är tillräckligt effektiv och att belastningen inte är alltför stor. Inled träningen med långsam takt och litet motstånd. Öka på takten och höj motståndet allt efter din egen kondition. Håll huvudet högt och nacken rak, för att inte nacken, axlarna och ryggen skall ansträngas. Håll också ryggen rak. Se till att fötterna befinner sig ungefärligt mitt på fotstöden under träningen och att höfterna, knäna, fotlederna och tårna pekar framåt. Kroppens tyngdpunkt skall ligga i de nedre extremiteterna, oberoende av om du lutar framåt eller står rak. Avsluta träningspasset genom att småningom minska på stegtempot. Avsluta med muskelsträckningar. Träna med lågt motstånd och snabbt stegtempo för att utveckla hjärt- och blodcirkulationsorganens kondition. Träna med ett större motstånd och i ett längsammare tempo för att stärka ryggen och höfterna.

MÄTARE

KNAPPAR OCH FUNKTIONER

1. MANUAL

Genom val av denna funktion kan du reglera motståndet med pilknapparna under träningen.

2. ROLLING HILLS

Genom val av ROLLING HILLS varierar

belastningen under träningspasset. Programmet och förändringarna i belastningen visas i displayen. Genom upprepats tryck på ROLLING HILLS - knappen eller pilknappar kan du välja ett program som motsvarar din egen kondition.

3. HRC INTERVAL

Genom val av HRC INTERVAL varierar pulsvärdet under träningspasset. Programmet och förändringarna i belastningen visas i displayen. Genom upprepats tryck på HRC INTERVAL - knappen eller pilknappar kan du välja ett program som motsvarar din egen kondition.

4. TARGET HR

Genom val av TARGET HR - dvs.

Konstantpulsprogrammet - kan du ställa in önskat pulsvärde. Redskapet styr då belastningen så att pulsen hålls på önskad nivå. När pulsen höjs sjunker belastningen - och tvärtom. Det inställda pulsvärdet kan också ändras under pågående träning.

5. RESET

Nollställning av värden, tryck på knappen för 2 sekunder.

6. ENTER

Godkännande av inställda värden och valda funktioner, aktiverar Quick Start-funktionen efter tryck på RESET-knappen.

7. MEMORY

Sparande och öppnande av egna program (P1 - P8).

8. SCAN HOLD

Mätaren ändrar värdena i teckenrutorna med 6 sekunders intervaller. Om du vill följa med ett visst värde längre, tryck på SCAN HOLD, så läser du teckenrutorna. När du vill återgå till alternerande visning, lås upp teckenrutorna genom att trycka på SCAN HOLD på nytt.

9. PILKNAPPAR

Höjning och minskning av värden och motståndet samt val av program.

10. TIME / EFFORT (W) (TID / UTEFFEKT)

Displayen anger turvis tiden och uteffekten i watt.

11. TOTAL COUNTS / COUNTS/MIN

Displayen anger turvis xx och trampastigheten i pedalvarv per minut.

12. KCAL / HR (ENERGIFÖRBRUKNING / PULSFREKVENS)

Displayen anger turvis energiförbrukningen i kilokalorier och pulsfrekvensen. Eftersom förmågan att producera energi varierar från människa till människa, är kaloriindikeringen en uppskattning av den verkliga förbrukningen.

13. VAL AV ENHET FÖR VIKT

Enheten (kg / LB) kan väljas med en omkopplar bakom mätaren.

14. RÄKNARE FÖR TOTALVÄRDE

Det totala antalet drifttimmar sparas automatiskt i mätarens minne. Om du vill kontrollera det här värdet, tryck samtidigt på båda pilknappar.

ANVÄNDNING AV MÄTAREN

OBS! Skydda mätaren mot alltför starkt solljus, eftersom det kan skada mätarens LCD-display. Se också till att mätaren inte kommer i beröring med vatten. Kraftiga slag kan skada mätaren.

Mätarn kopplas automatiskt på när redskapet ansluts till nätet. En kort ljudsignal avges och därefter nollställs displayerna. Mätaren kopplas automatiskt bort, om du inte tryckt på knapparna eller använt redskapet på ca 5 minuter.

OBS! När den förinställda träningstiden i Quick Start, Manual eller TARGET HR funktioner är förbi, bibehåller mätaren den valda uteffektnivån och fortsätter att beräkna träningsvärdena, så att du kan fortsätta din träning utan avbrott om du vill.

QUICK START

1. Quick Start är en basisfunktion för träning, som aktiveras automatiskt när redskapet kopplas på. Den kan också väljas genom att trycka på ENTER efter att du tryckt på RESET.

2. Genom tryck på pilknapparna kan du öka eller minska motståndet (nivåer 1-32). Punktkolumnerna i den vänstra displayen indikerar den valda effektnivån.

3. Du kan börja träna.

ANVÄNDNING AV MANUAL-

FUNKTIONEN

1. Välj funktionen genom tryck på MANUAL efter att mätaren kopplats på eller efter att du tryckt på RESET.

2. Tiddisplayen (TIME) börjar blinka. Välj önskad längd på programmet (10-90 i steg om 5 minuter) med pilknapparna. Tryck på ENTER efter att du valt längden på träningspasset.

3. Total Counts-displayen börjar blinka (i displayen står texten KG ->). Mata in din vikt i kilogram (normalvärde 70 kg). Tryck på ENTER.

4. Du kan börja träna.

5. Genom tryck på pilknapparna kan du öka eller minska motståndet (nivåer 1-32). Punktkolumnerna i den vänstra displayen indikerar den valda effektnivån.

Manuellt gjorda program kan sparas i mätarens minne.

ANVÄNDNING AV ROLLING HILLS-

PROGRAMMET

1. Välj ROLLING HILLS-programmet genom tryck på ROLLING HILLS efter att mätaren kopplats på eller efter att du tryckt på RESET.

2. I displayen visas de olika effektnivåerna som

punkter. Genom upprepats tryck på ROLLING HILLS visar displayen olika effektkurvor (P1-P4) och du kan välja det program som bäst passar din egen kondition genom tryck på ENTER.

3. Tiddisplayen (TIME) börjar blinka. Välj önskad längd på programmet (10-90 i steg om 5 minuter, normalvärde 20 minuter) med pilknapparna. Tryck på ENTER efter att du valt längden på träningspasset.

4. Total Counts-displayen börjar blinka (i displayen står texten KG ->). Mata in din vikt i kilogram (normalvärde 70 kg). Tryck på ENTER.

5. Du kan börja träna.

6. Genom tryck på pilknapparna kan du öka eller minska motståndet (normalvärde 100 %). Punktkolumnerna i den vänstra displayen indikerar den valda effektnivån.

Program kan sparas i mätarens minne.

ANVÄNDNING AV PROGRAMMET

HRC INTERVAL

Träning inom olika pulsområden påverkar kroppen på olika sätt. T ex långvarig träning inom ett pulsområde, som är 50-60 % av din maximala puls, främjar kroppens fettämnesomsättning dvs. du magrar, medan träning inom ett pulsområde, som är 70-80 % av din maximala puls, utvecklar förutom hjärtat också andningsorganen, lungfunktionerna och den allmänna uthålligheten dvs. förbättrar konditionen. Om du inte känner till ditt maximala pulsvärde, kan du använda följande riktgivande formler:

KVINNER: 226 - ÅLDERN

MÄN: 220 - ÅLDERN

Vi rekommenderar dock hellre att du konsulterar din läkare.

Genom val av HRC INTERVAL varierar pulsvärdet under träningspasset. Användningen av konstantpulsprogrammet förutsätter pulsmätning under träningen.

1. Välj HRC INTERVAL programmet genom tryck på TARGET efter att mätaren kopplats på eller efter att du tryckt på RESET.

2. Pulsvärdet börjar blinka. Ställ in in önskat pulsvärde med pilknapparna. Pulsvärdet kan ändras under pågående träning. Du kan alltså inleda träningen på en lägre uppvärmningsnivå och öka belastningen genom att höja pulsvärdet efter önskad tid. Tryck på ENTER efter att du matat in pulsvärdet.

3. Tiddisplayen (TIME) börjar blinka. Välj önskad längd på programmet (10-180 i steg om 5 minuter, normalvärde 20 minuter) med pilknapparna. Tryck på ENTER efter att du valt längden på träningspasset.

4. Total Counts-displayen börjar blinka (i displayen står texten KG ->). Mata in din vikt i kilogram (normalvärde 70 kg). Tryck på ENTER.

5. Du kan börja träna. Genom tryck på pilknapparna kan du öka eller minska motståndet (normalvärde 100 %). Punktkolumnerna i den vänstra displayen indikerar den valda effektnivån.

Program kan sparas i mätarens minne.

ANVÄNDNING AV PROGRAMMET MED

KONSTANT PULS (TARGET HR)

C6:s program med konstant puls möjliggör träning på önskad pulsnivå. Användningen av konstantpulsprogrammet förutsätter pulsmätning under träningen.

1. Välj konstantpulsprogrammet genom tryck på TARGET HR efter att mätaren kopplats på eller efter att du tryckt på RESET.

2. Pulsvärdet börjar blinka. Ställ in in önskat pulsvärde (normalvärde 110 bpm) med pilknapparna. Pulsvärdet kan ändras under pågående träning. Du kan alltså inleda träningen på en lägre uppvärmningsnivå och öka belastningen genom att höja pulsvärdet efter önskad tid. Tryck på ENTER efter att du matat in pulsvärdet.

3. Tiddisplayen (TIME) börjar blinka. Välj önskad längd på programmet (10-90 i steg om 5 minuter, normalvärde 20 minuter) med pilknapparna. Tryck på ENTER efter att du valt längden på träningspasset.

4. Total Counts-displayen börjar blinka (i displayen står texten KG ->). Mata in din vikt i kilogram (normalvärde 70 kg). Tryck på ENTER.

5. Du kan börja träna. Genom tryck på pilknapparna kan du öka eller minska pulsnivån (normalvärde 100 %). Punktkolumnerna i den vänstra displayen indikerar den valda pulsnivån.

Program kan sparas i mätarens minne.

MINNESFUNKTION (MEMORY)

Du kan spara åtta självjorda träningsprogram i mätarens minne. **OBS!** Program sparas i mätarens minne som konstant motståndsprofiler (att trampa snabbare ger högre effekt).

SPARANDE AV PROGRAM

Om du vill spara ett träningsprogram i minnet, tryck på MEMORY-knappen efter träningen.

I displayen visas texten **P1**. Välj önskat programnummer (P1-P8) med MEMORY-knappen eller med pilknapparna och tryck på ENTER. Programmet sparas under det valda numret. Programmet kan innehålla max. 32 förändringar.

KÖRNING AV PROGRAM

1. Om du vill använda ett av de sparade programmen, tryck på **MEMORY**.
2. Välj det önskade programmet med **MEMORY**-knappen eller med pilknapparna och tryck på **ENTER**.
3. Tiddisplayen (TIME) börjar blinka. Välj önskad längd på programmet (10-180 i steg om 5 minuter) med pilknapparna. Tryck på **ENTER** efter att du valt längden på träningspasset.
4. Total Counts-displayen börjar blinka (i displayen står texten KG ->). Mata in din vikt i kilogram. Tryck på **ENTER**.
5. Du kan börja träna. Genom tryck på pilknapparna kan du öka eller minska motståndet (normalvärde 100 %). Punktkolumnerna i den vänstra displayen indikerar den valda effektnivån.

Om du vill spara ändringarna i mätarens minne, tryck på **MEMORY** efter träningen och välj önskat användarnummer. Tryck till slut på **ENTER**.

PAUSE

Användargränssnittet sparar värdena från en avbruten övning under 5 minuter i minnet, varefter träningsvärdena nollställs.

PULSMÄTNING

Pulsen kan mätsas med hjälp av en i C6:s mätare inbyggd pulsmottagare, som kan användas tillsammans med trådlösa POLAR-pulssändare.

TRÅDLÖS PULSMÄTNING

Trådlös pulsmätning, där elektroderna i en sändare på bröstkorgen överför hjärtats slag med hjälp av ett elektromagnetiskt fält till mätaren, har visat sig vara det tillförlitligaste sättet att mäta pulsen. För trådlös mätning av pulsen under träningen, skall du noggrant fukta de räfflade elektroderna i elektrodbältet med vatten eller saliv. Om du använder pulssändaren ovanpå skjortan, skall skjortan fuktas under elektroderna. Spänn det elastiska bältet med sändaren kring bröstet under bröstmusklerna, så att elektroderna hela tiden har hudkontakt under träningen. Bältet får dock inte vara så spänt att andningen försvåras. Pulsvärdet från pulssändaren överförs automatiskt till mottagaren upp till ett avstånd på 1 m. Pulsvärdet visas i displayen i det nedre högra hörnet av mätaren. Kontrollera din puls under träningen och speciellt det blinkande ljuset, den s.k. pulsindikatorn bredvid texten **PULSE**. Ljuset skall blinka i takt med hjärtat. Om du observerar ojämnhet i indikatorn eller extra pulsslag, fungerar mätningen inte tillförlitligt.

OBSERVERA NÄR DU ANVÄNDER

TRÅDLÖS PULSMÄTNING

Om elektrodytorna inte är fuktiga, visar mätaren inget pulsvärde. Elektroderna skall då fuktas på nytt. Tänk också på att elektroderna skall värmas upp på huden till kroppstemperatur för att ge tillförlitliga resultat. Om det finns flera apparater för trådlös pulsmätning bredvid varandra, skall avståndet mellan dem vara minst 1,5 m. Om det bara finns en mottagare, men flera sändare, får endast en person med sändare befina sig inom räckvidd för mottagaren under mätningen. När du tar av dig elektrodbältet, kopplas sändaren bort. Fukt kan dock hålla sändaren aktiverad, vilket förkortar batteriets livslängd. Därför är det viktigt att sändaren omsorgsfullt torkas av efter varje användning. För att undvika eventuella felimpulser via örsensorn, skall sensorns stickkontakt dras ut vid användning av trådlös pulsmätning.

Observera när du väljer kläder att vissa fibrer i tyget (t.ex. polyester, polyamid) genererar statisk elektricitet och kan därför hindra en tillförlitlig pulsmätning.

Observera att mobiltelefoner, tv-apparater och andra elektriska anordningar genererar ett elektromagnetiskt fält omkring sig och kan därför ge upphov till problem i pulsmätningen.

KODER FÖR FEL

Användargränssnittet meddelar om störningar i olika funktioner genom att visa felkoder med förkortningen Err på skärmen.

ERR 1 Mätt hastigheten överstiger inställt värde.

ERR 2 Redskapet reagerar inte på justeringar.

Stäng av löpmattan i 1 minut och slå därefter på strömmen på nytt. Kontakta vår service om felet kvarstår.

SERVICE

Redskapet behöver så gott som ingen service. Kontrollera dock ibland, att alla skruvar och muttrar är åtdragna. Rengör redskapet från damm och smuts med en fuktig duk. Använd inga lösningsmedel.

OBS! Avlägsna inte redskapets skyddskåpor.

OBS! Magnetbromsens magnet alstrar ett magnetfält, som kan skada mekanismen i armbandsur eller magnetbandet i kredit- eller kontokort m.m. om de kommer i omedelbar kontakt med magneterna. Försök aldrig ta loss eller avlägsna bromsens magnet.

Om Du upptäcker något fel vid användandet, kontakta återsäljaren och uppge alltid modell och serienummer på redskapet. Beskriv problemet, hur redskapet används och uppge inköpsdagen. Trots kontinuerlig kvalitetskontroll kan fel eller funktionsstörningar som beror på någon enskild komponent förekomma. Därför är det onödigt att hela redskapet skickas på reparation. För det mesta räcker det med att beträffande komponent byts.

TRANSPORT OCH FÖRVARING

Redskapet är lätt att förflytta tack vare de inbyggda transporttrullarna. Ställ dig på framsidan av redskapet, fatta tag i handtagen och luta det framåt. Redskapet kan nu rullas bort. För undvikande av funktionsstörningar skall redskapet förvaras på ett torrt och dammfritt ställe som har en jämn temperatur.

MÅTT

Längd.....	130cm
Höjd	156 cm
Bredd	61 cm
Vikt.....	73 kg

Tunturis redskap har konstruerats för att motsvara EU:s EMC-direktiv (elektromagnetisk komformitet) och är försedda med CE-konformitetsmärkning.

Tunturi-redskapens produktsäkerhet har testats. Våra produkter är därför TÜV-märkta.

OBS! Instruktionerna måste följas noggrannt vid montering, användning och underhåll av redskapet. Garantin gäller inte skador som uppkommit pga. underlåtande att iaktta de instruktionerna för montering, justering och underhåll som beskrivits här. Redskapet med förändringar eller modifieringar som inte är godkända av Tunturi Oy Ltd får inte användas.

På grund av kontinuerlig produktutveckling förbehålls rätten till ändringar.

HUOMAUTUKSET JA**VAROITUKSET**

Perehdy tähän ohjekirjaan huolellisesti ennen kuin asennat, käytät tai huollat tuotetta. Tämän ohjekirjan ohjeita tulee noudattaa. Laitte on sallittu kotikäyttöön. Tunturi Oy Ltd:n myöntämä takuu kattaa laitteelle vain sallitussa käytössä ilmenneet viat tai puutteet. Huomaan, ettei takuu korvaa vahinkoja jotka ovat aiheutuneet tässä ohjekirjassa mainittujen asennus-, säätö- ja huolto-ohjeiden laiminlyönneistä!

HUOMIOITAVAA TERVEYDESTÄSI

- Ennen harjoittelun aloittamista käy varmistuttamassa terveydentilasi lääkäriillä.
- Jos harjoittelun aikana tunnet pahoinvointia, huimautua tai muita epänormaleja oireita, keskeytä harjoittelu välittömästi ja ota yhteys lääkäriin.
- Estääksesi lihasten venähtämisen tai kipeytymisen aloita ja päättää jokainen harjoituskerä verrittelyllä (hidasta poljentaa alhaisella vastuksella). Muista myös venytellä harjoittelun päätteeksi.

HUOMIOITAVAA**HARJOITTELUYMPÄRISTÖSTÄ**

- Laitetta saa käyttää vain sisätiloissa.
- Sijoita laite kovalle ja mahdollisimman tasaiselle alustalle. Aseta laite myös lattiaa suojaavalle alustalle.
- Huolehdi, että harjoitteluympäristö on riittävän hyvin ilmastoitu. Vilustumisen estämiseksi vältä kuitenkin harjoittelua vetoisissa tiloissa.

HUOMIOITAVAA LAITTEEN KÄYTÖSTÄ

- Mikäli lasten annetaan käyttää laitetta, vanhempien tai muiden vastuullisten tulee ottaa huomioon lasten sekä henkinen että fyysisen kehitys ja ennen kaikkea luonne. Lapsia tulee valvoa ja opastaa laitteen oikeassa käytössä.
- Varmista ennen harjoittelun aloittamista, että laite on kaikin puolin kunnossa. Älä koskaan käytä viallista laitetta.
- Vain yksi henkilö kerrallaan saa harjoitella laitteella.
- Nouse laitteelle ja laitteelta ottaen tukea käsikahvoista.
- Käytä harjoittelun aikana asianmukaisia vaatteita ja kenkiä.
- Suojaa mittari auringonvalolta ja kuivaa mittarin pinta aina, mikäli sen päälle on tippunut hikivettä.
- Älä yritä tehdä laitteelle muita kuin tässä ohjekirjassa kuvattuja säätöjä tai huoltotoimenpiteitä.
- Laitteen ehdoton enimmäiskäyttäjäpaino on 110 kg.

- Laite on sallittu vain kotikäyttöön. Laitteelle myönnetty 24 kuukauden takuu koskee vain kotikäytössä olevaa laitetta.

TERVETULOA TUNTURI-**KUNTOILIJOIDEN****JOUKKOON!**

Valintasi osoittaa, että tahdot todella huolehtia kunnostasi; valintasi osoittaa myös sen, että arvostat korkeaa laatua ja tyylikkyyttä. Tunturi-kuntolaitteen myötä olet valinnut korkealuokkaisen, turvallisen ja motivoivan kuntolaitteen harjoituskumppaniksesi. Olkoon tavoitteesi kuntolun saralla mikä tahansa, olemme varmoja, että tällä Tunturin kuntolaitteella tulet tavoitteesi saavuttamaan. Lisätietoa Tunturin kuntolaitteista sekä harjoittelusta löydät internetistä Tunturin kotisivulta www.tunturi.com.

ASENNUS

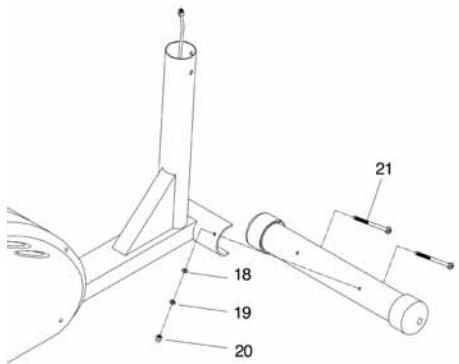
Varmista, että pakkaus sisältää seuraavat osat:

- A** Runko
- B** Etutukijalka
- C** Takatukijalka
- D** Eturunkoputki
- E** Käsikahvat (2 kpl)
- F** Jalkalaudat (2 kpl)
- G** Mittari
- H** Käsituki
- I** Akselitanko
- J** Asennustarvikkesarja (sisältö merkitty *:llä varaosaluetteleen): säätää asennustarvikkeet, sillä voit tarvita niitä mm. laitteen säätämiseen

Ota tarvittaessa yhteys laitteen myyjään ja ilmoita laitteen malli, sarjanumero sekä puuttuvan osan varaosanumero. Varaosalueettelon löydät käyttöohjeen lopusta. Pakkauksessa on kuljetuksen ja varastoinnin aikana kosteutta imevä silikaattipussi, jolle ei ole enää käyttöä avattuasi pakkauksen. Ohjeessa esiintyvät nimitykset oikea, vasen, etu ja taka on määritelty harjoitusasennosta katsottuna. Suosittelemme avustajan käyttämistä laitteen kokoamisessa. Avaa pakauslaatikko leikkaamalla kulmat auki ja levitä sivut ja päädyt lattialle. Aseta laite siten, että sen ympärillä on joka suuntaan vähintään 100 cm vapaata tilaa.

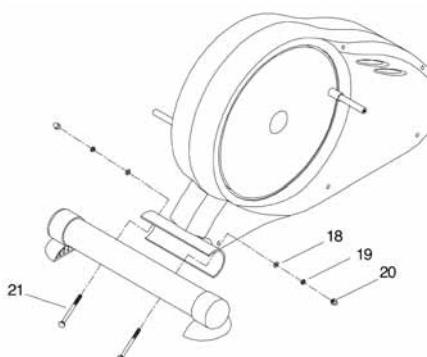
ETUTUKIJALKA

Kiinnitä siirtopyörillä varustettu etutukijalka runkoon kahdella pultilla, aluslaatalla, lukituslaatalla sekä mutterilla.



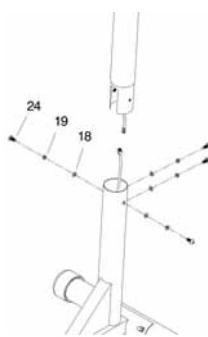
TAKATUKIJALKA

Paina muovisuojat takatukijalan päihin ja kiinnitä takatukijalka runkoon kahdella pultilla, aluslaatalla, lukituslaatalla sekä mutterilla.



ETUPUTKI

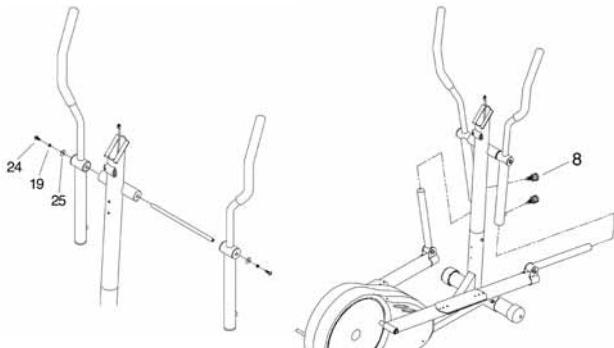
Poista runkoputkestä tulevan mittarijohtoon kuminauhapidike. Liitä runkoputkestä tuleva mittariohjaus etuputkessa olevaan liittimeen. Työnnä etuputki runkoputken sisään: varo vahingoittamasta mittarijohtoa! Kiinnitä etuputki neljällä aluslaatalla, lukituslaatalla sekä kiinnitysruuvilla tiukkaan.



KÄSIKAHVAT

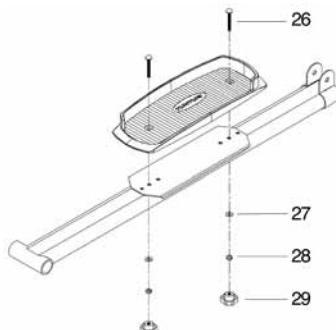
Työnnä käsitukien akselitanko vaseman kahvan laakeripesän läpi, aseta kahva etuputken kiinnitysreian viereen ja työnnä tanko myös akselireiän läpi. Paina tämän jälkeen oikeanpuoleinen kahva metallitangon päähän ja lukitse tanko kiinnittämällä sen molempien päihin suuri aluslaatta, lukituslaatta sekä kiinnitysruuvi. Kiristä kahvat kahdella kuusiokoloavaimella. Työnnä vasemmanpuoleista poljinvarutta eteenpäin siten, että voit työntää poljinvarren etupäässä

olevan kiinnitysputken kahvan sisään. Valitse haluamasi kiinnityskohta (kts. Poljinvarren säätö) ja kiinnitä kahva jalkalautaan säätoruuvilla. Toista toimenpide oikeanpuoleiselle kahvalle.



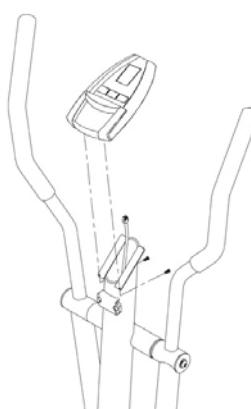
JALKALAUDAT

Kiinnitä jalkalaudat haluamaasi kohtaan poljinvarutta kahdella ruuvilla, kahdella aluslaatalla / ruuvi sekä kiristysmutterilla.



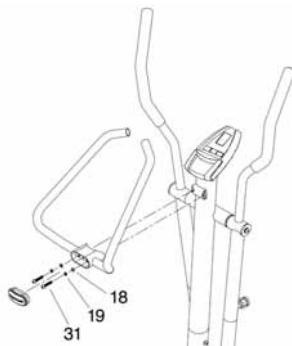
MITTARI

Mittarin painoyksikön (kg / LB) voit valita mittarin takana olevan kytkimen avulla (asetusarvo = kg). Irrota mittarin pohjassa olevat kaksi kiinnitysruuvia. Yhdistä etuputkestä tuleva johto mittarin liittimeen ja työnnä mittari paikalleen etuputken pähän. Kiinnitä mittari paikalleen kiinnitysruuveilla.



KÄSITUKI

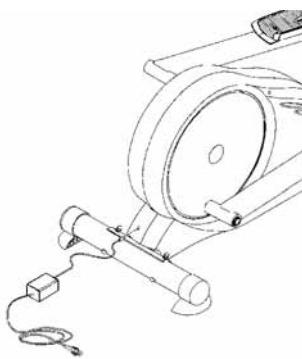
Asenna käsituki etuputkeen kahdella ruuvilla sekä neljällä aluslaatalla / ruuvi. Kiristä ruuvit niin tiukkaan, ettei käsituki liiku harjoittelun aikana. Paina lopuksi muovinen suoja paikalleen kiinnitysruuvien päälle.



VERKKOJOHTO

Kytke muuntaja takajalan yläpuolella olevaan pistokkeeseen. Kytke muuntajan verkkokohto pistorasiaan.

- Irrota verkkokohto pistorasiasta ja laitteesta aina harjoituksen pääteeksi.
- Tarkista, ettei verkkokohto ole laitteen alla!



KÄYTÖ

POLJINVARREN SÄÄTÖ

Säädä poljinvarsien korkeutta seuraavalla tavalla: käännä säätnuppia kierros vastapäivään ja vedä nuppia ulospäin niin, että poljinvarren kiinnitysputki pääsee vapaasti liikkumaan ylöspäin. Kiinnitä poljinvari irrottamalla ote nupista kun säätkökorkeus on sopiva. Säätnuppi loksahaa paikalleen. Kiristä lopuksi säätnuppi myötäpäivään. **TÄRKEÄÄ!** Varmista aina ennen harjoittelun aloittamista, että säätnuppi on kunnolla kiristetty. Säädä poljinvarren korkeus siten, että laitteen elliptiin liike tuntuu nilkoissasi miellyttävältä liikkeen jokaisessa vaiheessa.

HARJOITTELU

Harjoittelu tällä Tunturi-kuntolaitteella on erinomaista aerobista liikuntaa, jonka perusideana on, että liikunta on sopivan kevyttä mutta pitkäkestoinen. Aerobinen liikunta perustuu

elimistön maksimaalisen hapenottokyvyn parantamiseen: se puolestaan lisää kestävyyttä ja kuntoa. Elimistön kyky käyttää rasvaa polttoaineena on suoraan riippuvainen sen kyvystä kuljettaa happea. Aerobinen liikunta on ennen muuta miellyttävää. Hien pitää nousta pintaan, mutta liikunnan aikana ei saa hengästyä. Esimerkiksi poljettessa on kyettävä puhumaan eikä pelkästään huohottamaan. Liikkua pitäisi vähintään kolme kertaa 30 minuuttia viikossa. Nämä saavutetaan peruskunto. Sen säilyminen edellyttää paria liikuntakertaa viikossa. Kun peruskunto on saavutettu sen nostaminen on helppoa vain harjoituskerroja lisäämällä. Liikunta palkitsee laihduttajan aina, sillä se on ainoa keino lisätä elimistön energiankulutusta. Siksi etenkin laihduttajan kannattaa liittää vähäkaloriseen ruokavalioon aina myös säännöllinen liikunta. Laihduttajan olisi syytä liikkua päivittäin; aluksi joko 30 minuuttia kerrallaan tai pienempinä jaksoina ja vähitellen lisäten päivittäistä määrää tuntiin.

Liikkeelle kannattaa lähteä rauhallisesti alhaisella poljentanopeudella ja pienellä vastuksella. Kova rasitus ylipainoisella voi kuormittaa liikaa sydäntä ja verenkiertoelimistöä. Kunnon kohotessa vastusta ja poljentanopeutta voidaan vähitellen lisätä. Liikunnan tehoa voidaan arvioida sydämen sykkeen avulla. Mittarin syketoiminnon avulla voit helposti seurata sykettäsi harjoittelun aikana ja varmistaa, että harjoittelu on riittävän tehokasta, muttei liian kuormittavaa. Aloita rauhallisella tahdilla ja pienellä vastuksella. Nopeuta tahtia ja lisää vastusta vähitellen oman kuntosi mukaan. Pidä pää ylhällä ja niska suorana, jotta niskasi, hartiasi ja selkäsi eivät rasitu. Pidä aina myös selkä suorana. Varmista, että jalkasi ovat harjoitellessa suurin piirtein jalkalautojen keskellä, ja että lantio, polvet, nilkat, varpaat osoittavat eteenpäin. Säilytä vartalon painopiste alaraajoissa riippumatta siitä nojaatko eteenpäin vai seisotko suorana. Lopeta harjoittelu hidastamalla askellustahtia vähitellen. Muista venytellä lopuksi. Kehittääksesi sydän- ja verenkiertoelimistön kuntoa, harjoittele pienellä vastuksella ja nopealla askellustahdilla. Harjoittelu suuremmalla vastusmäärällä ja hitaammalla tahdilla vahvistaa vastaavasti selkää ja lanteita.

MITTARI

MITTARIN NÄPPÄIMET JA TOIMINNOT

1. MANUAL

Valitsemallä MANUAL-toiminnon voit harjoittelun aikana säättää vastusta suuremmaksi tai pienemmäksi nuolinäppäimiä käyttämällä.

2. ROLLING HILLS

Valitsemallä ROLLING HILLS -ohjelman kuormitustasot vaihtelevat automaatisesti

ohjelman aikana. Ohjelma ja siinä tapahtuvat muutokset näkyvät mittarin näytöllä. Painamalla joko nuolinäppäimiä tai ROLLING HILLS - näppäintä toistuvasti voit valita haluamasi, omalla kuntotasollesi sopivan ohjelman.

3. HRC INTERVAL

Valitsemalla HRC INTERVAL -ohjelman harjoitussykseto vaihtelee automaattisesti ohjelman aikana. Ohjelma ja siinä tapahtuvat muutokset näkyvät mittarin näytöllä. Painamalla joko nuolinäppäimiä tai HRC INTERVAL - näppäintä toistuvasti voit valita haluamasi, omalla kuntotasollesi sopivan ohjelman.

4. TARGET HR

Valitsemalla TARGET HR- eli vakiosykeohjelman voit asettaa mittariin haluamasi sykearvon, jolloin laite ohjaa kuormitusta siten, että syke säilyy halutulla tasolla. Sykkeen noustessa kuorma kevenee - ja päinvastoin. Asetettua sykearvoa on mahdollista myös muuttaa harjoittelun aikana.

5. RESET

Arvojen nollaus painamalla näppäintä 2 sekunnin ajan.

6. ENTER

Arvojen ja valintojen hyväksyntä, Quick Start-toiminnon aktivoointi RESET-painalluksen jälkeen.

7. MEMORY

Manuaalisten ohjelmien tallentaminen ja kutsuminen P1- P8 nimillä.

8. SCAN HOLD

Mittari vaihtaa näyttöikkunoiden arvoja 6 sekunnin välein. Mikäli haluat seurata jotakin arvoa pidempään, paina SCAN HOLD -näppäintä, jolloin näytöt lukittuvat. Kun haluat taas seurata vaihtuvia näytöjä, vapauta lukitus painamalla uudestaan SCAN HOLD -näppäintä.

9. NUOLINÄPPÄIMET

Asetusarvojen ja vastuksen lisääminen ja vähentäminen sekä ohjelmien valinta.

10. TIME / EFFORT (W)

Näyttö ilmoittaa vuorotellen aikaa ja tehoa watteina.

11. TOTAL COUNTS / COUNTS/MIN

Näyttö ilmoittaa vuorotellen harjoituksen askelmääriä sekä askellusnopeutta poljinkierroksina minuutissa.

12. KCAL / HR

Näyttö ilmoittaa vuorotellen energiankulutusta kilokaloreina ja sykettiä. Koska ihmisten kyky tuottaa energiaa vaihtelee, energiankulutusnäyttö on suuntaa-antava arvio todellisesta kulutuksesta.

13. PAINOYKSIKÖN VALINTA

Mittarin painoyksikön (kg / LB) voit valita mittarin takana olevan kytkimen avulla.

14. TOTAALIARVOLASKURI

Laitteen kokonaiskäytötunnit tallentuvat automaattisesti mittarin muistiin. Arvon saat näkyviin painamalla yhtäikaisesti molempia nuolinäppäimiä.

MITTARIN KÄYTTO

TÄRKEÄÄ! Suojaa mittari liialta auringonvalolta, koska se saattaa haalistaa mittarin kotelon ja pintakalvon värejä. Vältä myös mittarin joutumista kosketuksiin veden kanssa. Voimakkaat iskut voivat myös vaarioittaa mittaria.

Mittari kytkeytyy automaattisesti päälle kun laite on kytketty verkkovirtaan. Lyhyen äänimerkin jälkeen mittarin kaikki näytöt ovat nollassa. Kun mittarin näppäimiä ei ole painettu tai laitteella poljettu n. 5 minuutiin, mittari kytkeytyy automaattisesti pois päältä.

TÄRKEÄÄ! Kun asetettu harjoitteluaika Quick Start, Manual tai TARGET HR-toiminnossa on päättynyt, mittari säilyttää valitun kuormitustason ja jatkaa arvojen laskemista, joten voit jatkaa harjoittelua keskeytyksettä niin halutessasi.

QUICK START

1. Quick Start on perusharjoitustoiminto, joka aktivoituu, kun laite käynnistetään. Myöhemmin voit valita toiminnon painamalla RESET-näppäintä ja tämän jälkeen ENTER-näppäintä.

2. Painamalla nuolinäppäimiä voit lisätä tai vähentää vastusta (tasot 1-32). Ympyräpylvät näytössä ilmaisevat valitun kuormitustason.

3. Aloita harjoittelu.

1. Valitse toiminto painamalla MANUAL-näppäintä mittarin käynnistymisen tai RESET-näppäimen painalluksen jälkeen.

2. Aikanäyttö (TIME) alkaa vilkkuva. Valitse haluamasi ohjelman pituus (10-90 minuuttia viiden minuutin portain) käyttämällä nuolinäppäimiä. Hyväksy valitsemasi ohjelman kestoaike ENTER-näppäimellä.

3. Total Counts-näyttö alkaa vilkkuva (teksti KG ->). Aseta mittarille painosi kiloina (olethusarvona 70 kg). Mittari laskee käytäjän painon perusteella energiankulutuksen kilokaloreina. Hyväksy painotiedot ENTER-näppäimellä.

4. Aloita harjoittelu.

5. Painamalla nuolinäppäimiä voit lisätä tai vähentää vastusta (tasot 1-32). Ympyräpylvät näytössä ilmaisevat valitun kuormitustason.

Tehty harjoitusohjelma on mahdollista tallettaa mittarin muistiin.

ROLLING HILLS - OHJELMA

1. Valitse ROLLING HILLS -ohjelma painamalla ROLLING HILLS -näppäintä mittarin käynnistymisen tai RESET-näppäimen painalluksen jälkeen.

2. Näytössä näkyvät ohjelman eri kuormitustasot ympyröinä. Painamalla ROLLING HILLS -näppäintä toistuvasti saat näytölle erilaisia kuormituskäyriä (P1-P4), joista voit valita haluamasi, omalle kunnollesi sopivan ohjelman painamalla ENTER-näppäintä.

3. Aikanäyttö (TIME) alkaa vilkkua. Valitse haluamasi ohjelman pituus (10-90 minuuttia) viiden minuutin portain, oletusarvo 20 minuuttia käyttämällä nuolinäppäimiä. Tässä valittavaa arvoa käytetään harjoitteluhotelman eri kuormatasojen ajallisen pituuden laskentaan. Hyväksy valitsemasi ohjelman kestoaikeita ENTER-näppäimellä.

4. Total Counts-näyttö alkaa vilkkua (teksti KG ->). Aseta mittarille painosi kiloina (oletusarvona 70 kg). Hyväksy painotiedot ENTER-näppäimellä.

5. Aloita harjoittelu.

6. Painamalla nuolinäppäimiä voit lisätä tai vähentää vastusta (oletusarvo 100 %). Ympyräpylväät näytössä ilmaisevat valitun kuormitustason.

Tehny harjoitusohjelma on mahdollista tallettaa mittarin muistiin.

HRC INTERVAL -OHJELMA

Harjoittelu eri sykealueilla vaikuttaa elimistöön eri tavoin. Esimerkiksi pitkäkestoinen harjoittelu sykealueella, joka on n. 50-60 % maksimisykkestäsi, edistää elimistön rasvaaineenvaihduntaa eli laihduttaa, kun taas harjoittelu sykealueella, joka on n. 70-80 % maksimisykkestäsi, kehittää sydämen lisäksi hengityselimiä, keuhkojen toimintaa ja yleistä kestävyyttä eli ts. parantaa kuntoa. Jos et tiedä omaa maksimisykearvoasi, voit käyttää seuraavia kaavoja suuntaa antavina:

NAISET: 226-IKÄ MIEHET: 220-IKÄ

Suositeltavampaa on kuitenkin varmistaa asia lääkäriltäsi.

Sykealueiden tavoin myös harjoittelu tietyllä tehotasolla vaikuttaa elimistöön eri tavoin. Jos esim. harjoittelet kuntoosi nähdyn liian alhaisella tehoalueella, harjoittelu ei välttämättä tuo toivottua tulosta tai vaikutusta kuntosi kehittymiseen harjoittelun toistuvuudestakin huolimatta.

HRC INTERVAL -ohjelmassa harjoitussyketaso vaihtelee automaattisesti ohjelman aikana. Ohjelman käyttö edellyttää sykemittausta.

1. Valitse HRC INTERVAL -ohjelma painamalla HRC INTERVAL -näppäintä mittarin käynnistymisen tai RESET-näppäimen painalluksen jälkeen. Näytössä näkyvät ohjelman eri kuormitustasot ympyröinä. Painamalla HRC INTERVAL -näppäintä toistuvasti

saat näytölle erilaisia kuormituskäyriä (P1-P4), joista voit valita haluamasi, omalle kunnollesi sopivan ohjelman painamalla ENTER-näppäintä.

2. Aikanäyttö (TIME) alkaa vilkkua. Valitse haluamasi ohjelman pituus (10-180 minuuttia viiden minuutin portain, oletusarvo 20 minuuttia) käyttämällä nuolinäppäimiä. Tässä valittavaa arvoa käytetään harjoitteluhotelman eri kuormatasojen ajallisen pituuden laskentaan. Hyväksy valitsemasi ohjelman kestoaikeita ENTER-näppäimellä.

3. Total Counts-näyttö alkaa vilkkua (teksti KG ->). Aseta mittarille painosi kiloina (oletusarvona 70 kg). Hyväksy painotiedot ENTER-näppäimellä.

4. Aloita harjoittelu. Painamalla nuolinäppäimiä voit lisätä tai vähentää vastusta (oletusarvo 100 %). Ympyräpylväät näytössä ilmaisevat valitun kuormitustason.

Tarkkaile sykettäsi harjoittelun aikana ja erityisesti ns. sykeindikaattoria. Valon tulisi vilkkua sydämen tahdissa. Jos havaitset indikaattorissa rauhattomuutta tai ylimääräisiä sykkeitä, mittaus ei toimi luotettavasti. Keskeytä harjoittelu ja tarkista, että olet noudattanut annettuja ohjeita sykemittaksen osalta.

Tehny harjoitusohjelma on mahdollista tallettaa mittarin muistiin.

TARGET HR (VAKIOSYKEOHJELMA)

Vakiosykeohjelma mahdollistaa harjoittelun halutulla syketasolla. Ohjelman käyttö edellyttää sykemittausta harjoittelun aikana.

1. Valitse vakiosykeohjelma painamalla TARGET HR-näppäintä mittarin käynnistymisen tai RESET-näppäimen painalluksen jälkeen.

2. Sykearvo alkaa vilkkua. Aseta haluamasi sykearvo nuolinäppäimien avulla (oletusarvo 110 bpm). Sykearvoa on mahdollista muuttaa harjoittelun aikana, joten voit aloittaa harjoittelun alhaisemmalla lämmittelytasolla ja lisätä kuormitusta sykearvoa nostamalla halutun ajan kuluttua. Hyväksy asettamasi sykearvo ENTER-näppäimen avulla.

3. Aikanäyttö (TIME) alkaa vilkkua. Valitse haluamasi ohjelman pituus (10-90 minuuttia viiden minuutin portain) käyttämällä nuolinäppäimiä. Hyväksy valitsemasi ohjelman kestoaikeita ENTER-näppäimellä.

4. Total Counts-näyttö alkaa vilkkua (teksti KG ->). Aseta mittarille painosi kiloina (oletusarvona 70 kg). Hyväksy painotiedot ENTER-näppäimellä.

5. Aloita harjoittelu. Painamalla nuolinäppäimiä voit lisätä tai vähentää tavoitesykearvoa. Ympyräpylväät näytössä ilmaisevat valitun kuormitustason.

Tehty harjoitusohjelma on mahdollista tallettaa mittarin muistiin.

MUISTITOIMINTO (MEMORY)

Mittarin muistiin on mahdollista tallentaa kahdeksan itse tehtyä harjoitusohjelmaa.

TÄRKEÄÄ! Harjoitukset tallentuvat vakiovastusharjoituksina (vastus suhteessa poljinnopeuteen on vakio).

OHJELMIEN TALLENTAMINEN

Kun haluat tallentaa tekemäsi harjoitusohjelman mittarin muistiin, paina MEMORY-näppäintä harjoituksen jälkeen. Näyttöön ilmestyy teksti P1 (= muistipaikka 1). Valitse nuolinäppäimillä haluamasi muistipaikka (P1-P8) ja paina ENTER-näppäintä. Ohjelma tallentuu mittarin muistiin halutulle muistipaikalle. **TÄRKEÄÄ!** Talletettavassa ohjelmassa voi olla korkeintaan 32 muutosta.

TALLENNETTUJEN OHJELMIEN KÄYTÖ

1. Kun haluat harjoitella käyttämällä aikaisemmin tallennettua harjoitusohjelmaa, paina MEMORY-näppäintä mittarin käynnistymisen tai RESET-näppäimen painalluksen jälkeen.
2. Valitse haluamasi ohjelma nuolinäppäimiin avulla. Hyväksy valintasi ENTER-näppäimellä.
3. Aikanäyttö (TIME) alkaa vilkkuva. Valitse haluamasi ohjelman pituus (10-180 minuuttia viiden minuutin portain, oletusarvona viimeksi talletettu kesto) käyttämällä nuolinäppäimiä. Hyväksy valitsemasi ohjelman kestoaikean ENTER-näppäimellä.
4. Total Counts-näyttö alkaa vilkkuva (teksti KG ->). Aseta mittarille painosi kiloina (oletusarvona asetettu viimeksi talletettu paino). Hyväksy painotiedot ENTER-näppäimellä.
5. Aloita harjoittelu.

Painamalla nuolinäppäimiä voit lisätä tai vähentää vastusta. Ympyräpylvät näytössä ilmaisevat valitun kuormitustason. Mikäli haluat tallettaa muutokset, paina MEMORY -näppäintä harjoituksesi jälkeen ja valitse muistipaikka (P1-P8). Paina lopuksi ENTER-näppäintä.

PAUSE

Mikäli keskeytät harjoituksesi, käyttämäsi ohjelman tiedot säilyvät 5 minuutin ajan mittarin muistissa. Voit jatkaa harjoitusta 5 minuutin kuluessa, tämän jälkeen mittarin tiedot nollautuvat.

SYKEMITTAUS

Sykettä voidaan mitata mittarin sisälle valmiaksi asennetun sykevastaanottimen avulla Polarin langattomien sykelähettimien kanssa.

LANGATON SYKEMITTAUS

Luottavimaksi sykkeenmittausperiaatteeksi on todettu langaton sykkeenmittaus, jossa rintakehälle kiinnitetään lähettimen elektrodit siirtävät sykeimpulssit sydämessä sähkömagneettisen kentän avulla mittariille. Mikäli haluat mitata sykettä langattomasti harjoittelun aikana, kostuta huolellisesti lähetinvyössä elevat, ihoa vasten tulevat uralliset elektrodit vedellä tai syljellä. Mikäli käytät lähetintä paidan päällä, kostuta paita elektrodipintoja vastaavilta kohdilta. Kiinnitä lähetin joustavan vyön avulla sopivan tiukasti rintalihasten alapuolelle siten, että elektrodit pysyvät ihokontaktissa polkemisen aikana. Lähetin ei kuitenkaan saa olla liian tiukalla, jottei esim. normaali hengitys vaikeudu. Sykelähetin siirtää sydämen sykelukeman automatisesti sykevastaanottimelle n. 1 m: n etäisyteen saakka. Sykeearvo näkyy mittarissa. Tarkkaile sykettäsi harjoittelun aikana ja erityisesti ns. sykeindikaattoria. Valon tulisi vilkkuva sydämen tahdissa. Jos havaitset indikaattorissa rauhattomuutta, ylimääräisiä tai puuttuvia sykkeitä, mittaus ei toimi luotettavasti.

HUOMIOI LANGATONTA

SYKEMITTAUSTA KÄYTÄESSÄSI

Mikäli elektrodipinnat eivät ole kosteat, sykelukema ei ilmesty mittarin näyttöön. Siksi jos elektrodit kuivuvat iholla, kostuta ne uudelleen. Muista myös, että elektrodienv tulee antaa lämmetä iholla kehon lämpöisiksi, jotta mittaus toimisi luotettavasti. Jos langattomasti sykettä mittaavia laitteita on useampia vierekkäin, niiden välisen etäisyyden tulee olla vähintään 1,5 m. Vastaavasti jos käytössä on vain yksi vastaanotin, mutta useampi lähetin, saa mittauksen aikana lähetysetäisyydellä olla vain yksi henkilö, jolla on lähetin. Lähettimen toiminta lakkaa, kun otat sen pois yltäsi. Kosteus saattaa kuitenkin aktivoida lähettimen, jolloin patterin käyttöikä lyhenee. Siksi on tärkeää kuivata lähetin huolellisesti käytön jälkeen. Estääksesi korva-anturin kautta tulevat mahdolliset ylimääräiset sykäykset, irrota korvanturin pistoke mittarista kun käytät langatonta sykkeenmittausta.

Huomioi harjoitusvaatetuksessasi että tietyt vaatteisiin käytetysti kuidut (esim. polyesteri, polyamidi) tuottavat staattista sähköä, mikä saattaa estää luotettavan sykemittauksen.

Huomioi että matkapuhelin, tv ja muut sähkölaitteet muodostavat ympärilleen sähkömagneettisen kentän, joka aiheuttaa ongelmia sykemittauksessa.

VIKAKOODIT

Mittari antaa tiedon havaitsemastaan toimintahäiriöstä näytölle. Vikakoodin tunnistat näytön lyhenteestä Err.

ERR 1 Nopeusanturin toimintahäiriö

ERR 2 Laite ei reagoi ohjaukseen.

Mikäli mittarin näyttöön tulee vikakoodi, sammuta laite minuutiksi ja käynnistä uudestaan. Mikäli virheilmoitus ei poistu, ota yhteyttä laitteen myyjään.

HUOLTO

Laitteen huoltotarve on vähäinen. Tarkista kuitenkin aika ajoin kaikkien kiinnitysruuvien ja muttereiden kireys. Puhdista laite pölystä ja liasta kostealla liinalla tai pyyhkeellä. Älä käytä liuottimia.

TÄRKEÄÄ! Älä poista laitteen suojakotelointa paikaltaan.

TÄRKEÄÄ! Jarrun magneettisanka muodostaa magneettikentän, joka saattaa vioittaa esim. rannekellon mekanismia tai luotto- tai pankkikorttien magneetintunnistinnauhaa näiden joutuessa välittömään kosketukseen magneettien kanssa. Älä koskaan yritä irrottaa tai poistaa magneettijarrun magneettisankaa.

Mikäli laitteen toiminnassa ilmenee häiriöitä käytön aikana, ota välittömästi yhteys laitteen myyjään. Ilmoita aina laitteen malli, sarjanumero, käyttöympäristö, ostopäivämäärä sekä häiriön luonne. Jatkuvasta laaduntarkkailusta huolimatta laitteessa saattaa esiintyä yksittäisistä komponenteista johtuvia yksilöviikoja tai toimintahäiriöitä. Koko laitteen toimittaminen korjattavaksi on kuitenkin turhaa, koska vika on useimmiten korjattavissa ko. osan vaihdolla.

KULJETUS JA SÄILYTYS

Asetu laitteen etupuolelle, ota kiinni käsituesta ja kallista laitetta itseesi päin. Siirrä laite etutukijalan päässä olevien siirtopyörien varassa haluamaasi paikkaan ja laske laite varovasti alas.

Toimintahäiriöiden välttämiseksi säilytä laitetta mahdollisimman kuivassa ja tasalämpöisessä paikassa pölyltä suojuettuna.

MITAT

Pituus.....	130 cm
Leveys	61cm
Korkeus.....	156 cm
Paino.....	73 kg

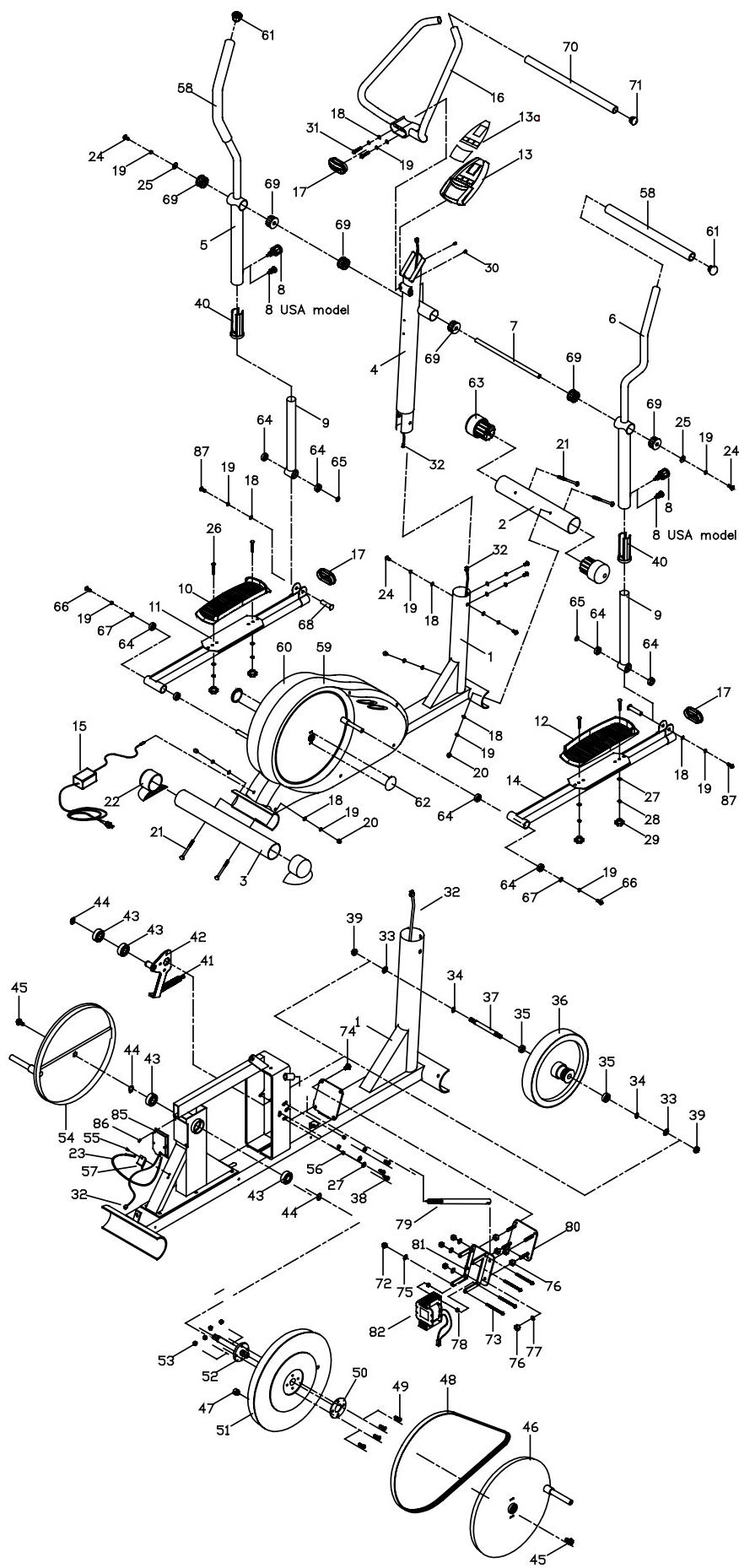
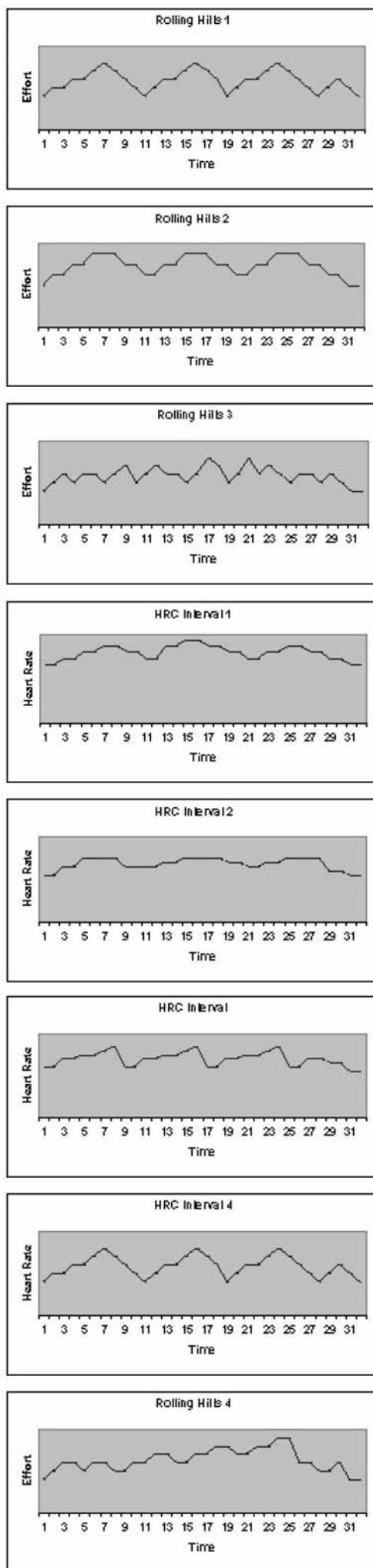
Tunturi-laitteet on suunniteltu täytämään sähkömagneettista yhteensopivutta koskevan EU:n EMC-direktiivin. Tuotteet on varustettu sen mukaisesti CE-taralla.

Tunturi-laitteiden tuoteturvallisuus on testattu. Tuotteet on varustettu sen mukaisesti TÜV-taralla.

TÄRKEÄÄ! Annettuja ohjeita laitteen asennuksesta, käytöstä ja huollosta tulee noudattaa huolellisesti. Takuu ei korvaa vahinkoja, jotka ovat aiheutuneet kyseisten ohjeiden laiminlyönneistä. Mikäli laitteeseen tehdään muutoksia joita Tunturi Oy Ltd ei nimenomaisesti ole hyväksynyt, laitetta ei saa käyttää.

Oikeudet muutoksiin pidätetään jatkuvan tuotekehityksen vuoksi.

1	103 7035	Base frame	1	40	533 7045	Plastic insert	2
2	103 7038	Front foot	1	41	643 7001	Carge spring	1
3	103 7039	Rear foot	1	42	513 7001	Bracket (incl. 43, 44)	1
4	203 7020	Upright tube, (incl. 69)	1	43	523 409 85	Bearing	4
5	203 7022	Handle bar, LH, EUR	1	44	17 DIN 417	Clip C17 <ID 15.7mm>	3
-	203 7033	Handle bar, LH, USA (incl. 40, 58, 61, 69)	1	45	M8x16 DIN 933	Screw	2
6	203 7021	Handle bar, RH, EUR	1	46	433 7005	Turning pedal, right	1
-	203 7032	Handle bar, RH, USA (incl. 40, 58, 61, 69)	1	47	403 1026	Magnet	1
7	343 7019	Axle support	1	48	443 7004	Belt	1
*8	653 7023	Spring knob, EUR	2	49	M6x18 DIN 933	Screw	4
*-	653 7032	Screw, USA	2	50	503 7011	Safe bracket	1
9	203 7024	Swivel tube, EUR (incl. 64)	2	51	263 7007	Pulley (incl. 47)	1
-	203 7038	Swivel tube, USA (incl. 64)	2	52	343 7020	Axle for pulley	1
10	363 7005	Pedal, pair (incl. 12)	1	53	M6 DIN 985	Nylock nut	4
11	103 7037	Pedal tube, left (incl. 64)	1	54	433 7006	Turning pedal, left	1
13	233 7013	Computer (incl. 13a, 13b)	1	55	M3x8 DIN 7504M	Screw	1
13a	423 7056	Membrane	1	56	523 7014	Spacer sleeve	3
13b	173 7015	Meter lower cover	1	57	503 7017	Sensor bracket	1
	M3x8 DIN 7504M	Screw	6	58	213 7011	Handle grip, pair	1
14	103 7036	Pedal tube, right (incl. 64)	1	59	173 7014	Side cover, right	1
15	403 7018 EU	Mains cable/transformer	1	60	173 7013	Side cover, left	1
-	403 7018 GB	Mains cable/transformer	1	61	533 7047	Handlebar end cap	2
-	403 7018 USA	Mains cable/transformer	1	62	533 7041	Turning plate cover	2
-	403 7018 JPN	Mains cable/transformer	1	63	533 7042	Front foot cover	2
-	403 7018 AUS	Mains cable/transformer	1	64	523 9006	Bearing	8
				65	653 7025	Washer	2
				66	M8x20 ISO 7380	Screw	2
16	203 7023	Fix handlebar (incl. 70,71)	1	67	M8 DIN 125	Washer	2
17	533 7048	End cap	3	68	343 7018	Pedal tube shaft	2
*18	M8 DIN 125	Washer	12	69	533 7044	Plug axle support	6
*19	M8 DIN 127	Spring washer	16	70	213 7010	Fix handlebar grip, pair	1
*20	M8 DIN 1587	Cap nut	4	71	533 7049	Fix handlebar end cap	2
*21	M8x90 DIN 603	Screw	4	72	M5 DIN 985	Nylock nut	4
22	533 7051	Rear foot cover	2	73	M5x70 DIN 932	Screw	4
23	403 7024	Sensor wire	1	74	M8x12 ISO 7380	Screw	4
*24	M8x15 ISO 7380	Screw	6	75	M5 DIN 125	Washer	4
*25	M8 DIN 440	Washer M8 OD 28mm	2	76	M12 DIN 934	Nut 1/2"	8
*26	M6x45 DIN 603	Screw	4	77	M14 DIN 127	Spring washer 1/2"	4
*27	M6 DIN 125	Washer	4	78	533 7050	Plastic Sleeve	8
*28	M6 DIN 127	Spring washer	4	79	513 7002	Support bar	1
*29	653 7028	Knob dawl	4	80	503 7013	Coil back bracket	1
30	M5x10 DIN 7985	Screw	2	81	503 7014	Coil bracket	1
*31	653 7031	Screw	2	82	403 7023	Electricmagnet	1
32	403 7022	Wire set	1	86	M3x8 DIN 7981	Screw	2
33	M10 DIN 125	Washer	2	87	M8x25 ISO7380	Screw	2
34	12 DIN 471	Clip C12 <ID 11.1mm>	2	-	423 0067	TUNTURI-logo	2
35	523 504 84	Bearing	2	-	553 7005	Assembly kit (incl *)	1
36	303 7003	Flywheel (incl. 33-35, 37, 39)	1	-	583 7009	Owner's manual	1
37	343 7021	Flywheel axle	1				
38	M6x12 DIN 933	Screw	3				
39	653 7026	3/8" Wh nut	2				



www.tunturi.com



TUNTURI®
THE MOTOR – *it's you.*

TUNTURI OY LTD

P.O.BOX 750, FIN-20361
Turku, Finland
Tel. +358 (0)2 513 31
Fax +358 (0)2 513 3323
www.tunturi.com